Dr. CRISTIAN SERAFINCEANU
Dr. ANNE MARIE CRĂCIUN

NUTRIȚIA PACIENȚILOR CU BOALĂ CRONICĂ DE RINICHI

ASRMN
ASOCIAȚIA PENTRU STUDII RENO-METABOLICE ȘI NUTRIȚIONALE

NICULESCU

ASOCIAȚIA PENTRU STUDII RENO-METABOLICE ŞI NUTRIȚIONALE

Odată cu extinderea bolii cronice de rinichi şi a implicaţiilor sale în lumea contemporană, devine tot mai necesară informarea corectă a pacienţilor şi a familiilor lor cu privire la principalele mijloace terapeutice. Intervenţia medicală nutriţională are un rol decisiv şi iată de ce broşura educaţională propusă de colegii C. Serafinceanu şi A.M. Crăciun este cât se poate de binevenită.

Lucrarea este un model de material educativ bine scris, pe înţeles, dar la un nivel ştiinţific înalt.

Prof. Dr. Dan Mircea Cheța

NICULESCU

www.niculescu.ro

ISBN 978-973-748-856-5

Citim. Știm.

Conf. dr. Cristian Serafinceanu
medic primar diabet şi nutriţie
medic primar nefrologie

Dr. Anne Marie Crăciun
medic primar diabet şi nutriţie
medic specialist nefrologie

Dr. CRISTIAN SERAFINCEANU
Dr. ANNE MARIE CRĂCIUN

NUTRIȚIA PACIENȚILOR CU BOALĂ CRONICĂ DE RINICHI

ASRMN
ASOCIAȚIA PENTRU STUDII RENO-METABOLICE ȘI NUTRIȚIONALE

NICULESCU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
SERAFINCEANU, CRISTIAN
Nutriţia pacienţilor cu boală cronică de rinichi / conf. dr. Cristian Serafinceanu, dr. Anne Marie Crăciun; pref.: prof. dr. Dan Mircea Cheţa – Bucureşti: Editura NICULESCU, 2014
ISBN 978-973-748-856-5

I. Crăciun, Anne Marie
II. Cheţa, Dan Mircea (pref.)

613.2:616.61

© Editura NICULESCU, 2014
Adresa: Bd. Regiei 6D
060204 – Bucureşti, România
Comenzi: (+40)21-312.97.82
Fax: (+40)21-312.97.83
E-mail: editura@niculescu.ro
Internet: www.niculescu.ro

Tipărit în România

ISBN 978-973-748-856-5

SCURTĂ PREFAŢĂ

Odată cu extinderea bolii cronice de rinichi şi a implicaţiilor sale în lumea contemporană, devine tot mai necesară informarea corectă a pacienţilor şi a familiilor lor cu privire la principalele mijloace terapeutice. Intervenţia medicală nutriţională are un rol decisiv şi iată de ce broşura educaţională propusă de colegii Cristian Serafinceanu şi Anne Marie Crăciun este cât se poate de binevenită.

În partea teoretică, de la început, sunt prezentate succint, dar suficient de clar, conceptele: Ce este boală cronică de rinichi? Ce este denutriţia şi care este legătura dintre aceasta şi boala cronică de rinichi? Intervenţia medicală nutriţională (IMN).

În continuare, sub genericul „Ketodieta – sugestii gastronomice" sunt descrise numeroase preparate dietetice, în ordinea: aperitive, supe, salate, fel principal şi deserturi. Reţetele sunt însoţite de parametrii nutriţionali esenţiali.

Broşura se încheie cu o listă a alimentelor permise şi restricţionate în cardrul ketodietei.

Este un model de material educativ bine scris, pe înţeles, dar la un nivel ştiinţific înalt.

Prof. Dr. Dan Mircea Cheţa

CE ESTE BOALA CRONICĂ DE RINICHI ?

Boala cronică de rinichi (BCR) este o denumire generică prin care este desemnată reducerea persistentă (pe timp de cel puţin trei luni) a capacităţii rinichilor de a îşi îndeplini funcţiile în organism, indiferent de cauză sau cauzele acestei situaţii.

Rinichiul este un organ extrem de complex, atât structural cât şi funcţional; în afară de eliminarea substanţelor nefolositoare rezultate din activitatea organismului, rinichiul are şi alte funcţii esenţiale, cum sunt reglarea tensiunii arteriale, a concentraţiei de hemoglobină (împiedică apariţia anemiei) sau menţinerea sănătăţii oaselor (prevenirea fracturilor şi a deformărilor osoase). Din această cauză boala cronică de rinichi evoluează nu doar ca o „autointoxicaţie" cronică cu „deşeuri" metabolice (numite toxine uremice) ci şi cu anemie progresivă, hipertensiune arterială şi boală osoasă (fracturi, dureri şi deformaţii osoase).

Boala cronică de rinichi este una dintre cele mai mari ameninţări la adresa sănătăţii omenirii la nivel global, din mai multe cauze. Până în urmă cu aproximativ 10-15 ani patologia renală era dominată de bolile cronice inflamatorii (numite glomerulonefrite) şi de infecţiile aparatului urinar (de la vezica urinară şi până la rinichi); se considera că acestea prin „cronicizare" distrug progresiv rinichii şi duc la insuficienţă renală. Acest „tipar" evolutiv nu era prea îngrijorător pentru medici deoarece cazurile erau în general cunoscute (din episoadele anterioare „acute") şi nu păreau a fi exagerat de numeroase.

Marea surpriză în acest domeniu a apărut odată cu elaborarea unei metode noi, care permitea evaluarea rapidă, uşoară ieftină şi neinvazivă a funcţiei renale (numită ***ecuaţia MDRD***, după un studiu important efectuat în SUA- **Modifications of Diet în Renal Diseaseas**). Aplicarea metodei ***MDRD*** la nivel populaţional a relevat faptul că o proporţie importantă dintre adulţii *„aparent sănătoşi"* (aproximativ 14-15%, cu variaţii regionale relativ importante) prezintă o reducere patologică a funcţiilor renale, deci ***boala cronică de rinichi*** în diferite stadii de evoluţie.

Ulterior s-a demonstrat că nu este vorba numai despre o depistare mai fidelă a realităţii ci şi despre o creştere alarmantă în valoare absolută a frecvenţei BCR. Explicaţia modernă a acestei schimbări de dinamică este că deşi multe afecţiuni pot evolua în timp către afectarea cronică a rinichilor şi produce BCR (când o anumită proporţie *„critică"* din ţesutul renal este distrusă) în patologia renală s-a produs pe nesimţite în ultimii ani o mutaţie fundamentală: locul bolilor „clasice", cauzatoare de insuficienţă renală a fost luat de ***diabetul zaharat*** şi ***hipertensiunea arterială***, care (separat sau împreună) sunt astăzi „responsabile" pentru trei sferturi dintre cazurile de BCR la adulţi.

Relaţia dintre rinichi şi hipertensiunea arterială este complexă şi bilaterala: pe de o parte HTA „primară" (de obicei moştenită în familie) este una dintre cauzele principale de îmbolnăvire a rinichilor (alături de diabetul zaharat), iar pe de altă parte odată cu pierderea progresivă a ţesutului renal în cadrul unei boli renale de altă cauză (de exemplu o inflamaţie sau o infecţie renală) apare o hipertensiune arterială denumită „secundară" (care apoi agravează la rândul ei evoluţia bolii renale, într-un *„cerc vicios"*).

Sunt patru elemente fundamentale pe care un pacient cu ***BCR*** (sau cu risc crescut pentru aceasta, cum sunt pacienţii cu diabet zaharat!) trebuie să le cunoască.

- Cel mai important lucru de ştiut despre BCR este că odată apărută (diagnostic stabilit pe baza cunoaşterii cauzei şi/sau a reducerii persistente a funcţiei renale) aceasta nu se vindecă, mai ales dacă pacientul are şi diabet zaharat sau hipertensiune arterială (boli care sunt ele însele nevindecabile!). Pe de altă parte însă, este la fel de important că evoluţia BCR poate fi mult încetinită sau chiar practic suspendată pentru perioade considerabile de timp, dacă indicaţiile de tratament dietetic şi medicamentos sunt adecvate şi respectate cu stricteţe de către pacient.
- Un al doilea aspect demn de reţinut este că BCR are aproape în toate cazurile două consecinţe (sau complicaţii) caracteristice: anemia şi agravarea sclerozei vaselor de sânge (ateroscleroza). Pericolul dat de asocierea acestor trei boli (BCR, anemia şi ateroscleroza) constă în creşterea riscului de a se produce un „eveniment" cardiovascular grav (potenţial mortal!): infarctul de miocard sau accidentul vascular cerebral.
- Al treilea element este că evoluţia BCR se face către stadiul „terminal" care este insuficienţa renală. Aşa cum am afirmat mai sus, BCR nu se vindecă, deci pacienţii la care durata bolii este îndelungată prezintă la un moment dat pierderea completă a funcţiilor renale, stadiu în care singurul tratament posibil este „protezarea" (sau substituţia) acestor funcţii prin transplant renal sau dializă. Transplantul renal înseamnă introducerea în corpul pacientului a unui rinichi de la un decedat sau de la un donator viu (de obicei înrudit cu pacientul). Acesta va prelua funcţiile rinichilor proprii ai pacientului şi îi va permite acestuia o viaţă

- practic normală. Singurul "preţ" care trebuia plătit este terapia cu medicamente care împiedică organismal să respingă rinichiul grefat, numită terapie de imunosupresie; aceste medicamente sunt foarte active şi pot avea în unele cazuri şi efecte neplăcute, în special la pacienţii cu diabet zaharat, deci întotdeauna este preferabil să fie conservată existent rinichilor proprii pentru o perioadă cât mai îndelungată.
- ***Dializa*** este o denumire folosită pentru a desemna toate tehnicile de epurare extrarenală a sângelui, prin utilizarea unor „rinichi artificiali" (hemodializa) sau prin instalarea unor catetere abdominale (dializa peritoneală). Trebuie subliniat aici că dializa nu este (sau nu mai este) în niciun caz „anticamera morţii", deoarece în ultimii ani s-au realizat progrese (tehnice şi medicale deopotrivă) remarcabile, care permit pacienţilor dializaţi mulţi ani de viaţă de bună calitate, aproape „normală". Singurele condiţii (dar esenţiale!) pentru aceasta sunt ca iniţierea dializei să fie făcută la momentul potrivit, când starea pacientului este suficient de bună. Orice amânare a iniţierii dializei, de exemplu pentru a încerca iluzorii tratamente „naturiste" sau „energetice" este foarte riscantă şi poate deveni fatală.
- A patra şi ultima însuşire a BCR pe care doresc să o subliniez este aparent banală, dar foarte importantă în practică: BCR nu doare şi în general pacientul se poate simţi bine chiar la valori alarmant de reduse ale funcţiilor renale (dovedite prin creşterea creatininei sanguine). Această caracteristică (manifestările clinice foarte discrete până în stadii evolutive avansate) o împărtăşesc toţi cei trei mari „ucigaşi tăcuţi" ai omenirii: diabetul zaharat, hipertensiunea arterială şi BCR; contrar unei prime impresii, aceasta nu este o "veste bună", deoarece pacientul obişnuit care se

simte „normal" (sau „bine") acceptă cu greutate măsurile terapeutice necesare, care adesea îi schimbă din temelie stilul de viaţă (cum este iniţierea dializei).

Atunci când apar manifestările neplăcute (dureri, oboseală, greaţă, etc), complicaţiile sunt de obicei severe şi ireversibile (ameninţătoare de viaţă), făcând necesară iniţierea de urgenţă a dializei. Din păcate, aceasta presupune manevre traumatizante (instalarea unor catetere în vene centrale ale gâtului) şi este grevată de un risc vital important atât prin aceste abordări invazive cât şi datorită stării tot mai precare a pacientului (aşa cum am arătat mai sus).

Argumentele prezentate în acest capitol explică de ce este necesar consultul medical la intervale regulate şi efectuarea periodică a unor baterii de teste medicale (de laborator) pentru toţi pacienţii cu BCR sau care au un risc crescut de a face această boală, în special pacienţii cu diabet zaharat sau hipertensiune arterială.

Dacă am înţeles deja aceste câteva lucruri fundamentale, putem să mergem mai departe!

CE ESTE DENUTRIŢIA ŞI CARE ESTE LEGĂTURA DINTRE ACEASTA ŞI BOALA CRONICĂ DE RINICHI ?

Denutriţia (sau subnutriţia) este o formă de malnutriţie (nutriţie „proastă") deficitară, manifestată prin scădere neintenţionată în greutate. Denutriţia se poate defini şi prin dezechilibrul (deficitul) energetic: suma consumului şi a pierderilor energetice este mai mare decât aportul energetic (alimentar). Practic toate bolile cronice asociază în evoluţia lor denutriţia, însă aceasta poate fi evidentă în momentul examinării (relativ rar) sau demonstrabilă numai prin probe speciale de laborator (de obicei).

Diagnosticul, prevenirea şi tratamentul denutriţiei asociate bolilor cronice constituie principalul obiect al specialităţii medicale numite ***nutriţie clinică***. Această abordare are o mare importanţă deoarece medicina modernă este tot mai mult dedicată pacientului cu boala (sau mai bine zis ***boli***) cronice, iar pe de altă parte astăzi este incontestabil că denutriţia reprezintă unul dintre cei mai redutabili ***factori de risc pentru evoluţie nefavorabilă*** (şi chiar către deces) a pacientului cu boală cronică, indiferent de natura acesteia.

O primă caracteristică a denutriţiei la aceşti pacienţi este că o perioadă îndelungată evoluează asimptomatic, adică nu poate fi diagnosticată prin interviu şi examinarea fizică ci doar prin metode de laborator, măsurători antropometrice (ale diferitelor dimensiuni ale corpului) sau teste speciale numite şi paraclinice (bioimpedanţă electrică, DXA, metode radioizotopice etc). Având în vedere

semnificaţia sa profund nefavorabilă (vezi mai sus) şi în acelaşi timp dificultatea de a o depista la timp datorită „discreţiei" cu care evoluează, rezultă că un diagnostic precoce al denutriţiei la pacienţii cronici este pe cât de necesar pe atât de greu de stabilit.

În cazul particular al bolii cronice de rinichi (BCR), relaţia dintre aceasta şi denutriţie are câteva trăsături specifice.

Cea mai importantă dintre aceste trăsături este cauzalitatea cel puţin dublă a denutriţiei la aceşti pacienţi: aceasta poate fi consecinţa aportului alimentar insuficient dar poate fi produsă şi prin intermediul unor „toxine" specifice bolii renale, care induc o stare (sindrom) de inflamaţie cronică. În primul caz, manifestarea denutriţiei este cea comună şi anume scăderea neintenţionată în greutate; în cel de-al doilea caz însă aceasta nu este obligatorie.

Aportul alimentar poatc deveni insuficient la pacienţii cu BCR prin reducerea ingestiei de alimente, prin creşterea necesarului energetic sau prin combinarea celor două mecanisme. Sunt foarte multe motive posibile pentru care un pacient cu BCR îşi poate reduce aportul alimentar: manifestări digestive (greţuri, senzaţie de balonare, de arsură, etc.), care sunt agravate de alimentaţie; dentiţie deficitară, dificultăţi în mestecarea sau înghiţirea alimentelor (situaţie frecventă la pacienţii cu diabet zaharat); depresia psihică; venituri insuficiente, pierderea suportului familial, etc. În acelaşi timp, este esenţial de subliniat că BCR este o boală care creşte consumul energetic: un astfel de pacient consumă chiar şi în timpul somnului o cantitate de energie asemănătoare cu a unui om „sănătos" care merge. Acest mecanism este remediabil prin creşterea aportului alimentar (până la nivelul necesarului), ceea ce poate fi uneori destul de dificil deoarece trebuie rezolvată în prealabil cauza care a produs deficitul de aport alimentar.

Cea de-a doua situaţie este însă mult mai dificil de tratat, deoarece acest tip de denutriţie („inflamatorie", sau de tip II) este asociată cu tulburări profunde ale metabolismului şi se poate solda cu „topirea" treptată a musculaturii, denumită şi sarcopenie. Reducerea masei musculare (de exemplu, micşorarea perimetrului braţului) este deci un semn îngrijorător chiar dacă greutatea se menţine constantă. Depistarea acestui tip de denutriţie necesită probe mai complexe, deoarece masa musculară pierdută poate fi înlocuită cu grăsime sau cu exces de lichid (edeme) iar greutatea să scadă nesemnificativ. În aceste cazuri sunt utile măsurătorile antropometrice (cum este măsurarea diametrului braţului) sau metodele de evaluare a compoziţiei corpului (bioimpedanţa electrică sau DXA)

O altă caracteristică a complexului BCR- denutriţie este ponderea mare pe care o are optimizarea stilului de viaţă (în special intervenţia medicală nutriţională) pentru prognosticul acestor pacienţi. Intervenţia medicală nutriţională (IMN) în aceste cazuri este complexă, deoarece trebuie să armonizeze câteva cerinţe aparent contradictorii, sumarizate mai jos:

- necesarul de energie al pacienţilor cu BCR este mare, chiar în condiţii de repaus sau de activitate minimă; asigurarea unei raţii calorice consistente este însă dificilă în cazul unor complicaţii (foarte frecvente la pacienţii cu diabet zaharat) cum sunt pierderea apetitului, dentiţia deficitară, greţurile, depresie psihică, etc;
- principala intervenţie care s-a dovedit eficientă pentru întârzierea progresiei BCR către stadiul final este reducerea raţiei de proteine, în special a proteinelor animale (lactate, carne şi ouă); acest obiectiv terapeutic (indispensabil!) este greu de realizat în

- practică, deoarece proteinele sunt cele care conferă în mare măsură dietei gustul plăcut (proprietate denumită şi palatabilitate) şi senzaţia de saţietate;
- aportul de vitamine şi mai ales de minerale este reglementat de anumite condiţii speciale, în general restrictive, ceea ce complică în plus dieta; de exemplu, aportul de sare de bucătărie trebuie redus, dar nu în aceeaşi măsură pentru toţi pacienţii; aportul de potasiu va fi redus ca regulă generală, însă în anumite situaţii trebuie crescut (diaree, tratamente diuretice, etc).

Restricţiile relativ severe ale dietei pacientului cu BCR trebuie înţelese (şi acceptate!), deoarece interventiea medicală nutriţională bine condusă este cea mai eficientă măsură de prevenire sau de amânare a insuficienţei renale; trebuie subliniat aici faptul că ***în absenţa unei diete adecvate orice alt tratament este practic ineficient!***

INTERVENŢIA MEDICALĂ NUTRIŢIONALĂ (IMN)

IMN în stadiile timpurii ale BCR (înainte de apariţia insuficienţei renale) are ca obiective întârzierea progresiei bolii şi reducerea riscului de apariţie a "evenimentelor" cardiovasculare, cum sunt infarctul miocardic sau accidentul vascular cerebral. Pentru a îndeplini aceste obiective, dieta trebuie să fie suficientă caloric (adecvată cu necesităţile) şi cu reducerea proteinelor, sării, potasiului şi fosforului.

Aportul cantitativ şi calitativ de proteine trebuie redus încă de la stabilirea diagnosticului de BCR, prima etapă în acest sens fiind eliminarea din alimentaţie a excesului. Rolul reducerii proteinelor alimentare este dovedit ştiinţific şi explicat din punctul de vedere al mecanismului prin care induce renoprotecţie: reducerea presiunii hidrostatice la nivelul structurilor funcţionale renale (glomerulii renali).

În România, majoritatea oamenilor consumă mai multe proteine decât le sunt cu adevărat necesare; de aceea, controlul (autocontrolul) ingestiei este eficient în primele etape de evoluţie a BCR. La finalul acestui text va fi inserat un tabel cu valorile orientative ale conţinutului proteic (la 100 grame) pentru principalele alimente. De asemenea, multe alimente ambalate au în prezent o etichetă care explicitează cantitatea de proteine conţinută într-o sută de grame de produs.

Orientativ, controlul aportului se va face astfel:

- pentru pacienţii cu greutate "normală" (nici graşi nici slabi), cantitatea de proteine zilnică necesară (exprimată în grame) va fi aproximativ egală cu greutatea lor (în kilograme);

- pentru pacienţii (adulţi) a căror greutate este în mod evident prea mare (obezitate) sau prea mică (denutriţie), cantitatea de proteine (în grame) necesară este aproximativ egală cu înălţimea exprimată în centimetri din care se scade valoarea de 100.

Pe măsură ce boala renală evoluează aportul de proteine va fi redus progresiv, conform indicaţiei medicului nutriţionist; astfel, se va ajunge la o cantitate care să reprezinte aproximativ trei sferturi din valoarea calculată mai sus, cantitate care se va menţine apoi pe termen lung (în absenţa altei indicaţii dietetice).

Keto-dieta. O indicaţie modernă în boala cronică de rinichi este dieta sever hipoproteică, care este deosebit de eficientă în prevenirea insuficienţei renale şi a unor complicaţii redutabile, cum sunt acidoza metabolică, calcificarea pereţilor arterelor (mediocalcoza) şi boala osoasă renală (demineralizarea oaselor, care este urmată adesea de fracturi după traumatisme minore).

Acest tip de dietă se introduce ***numai*** la indicaţia medicului nutriţionist, deoarece aportul alimentar trebuie suplimentat cu un tip special de substanţe proteice (aminoacizi esenţiali), din care s-a eliminat azotul şi din acest motiv se numesc keto-acizi (iar dieta respectivă se numeşte în consecinţă keto-dietă).

Aportul de proteine alimentare permis în cadrul keto-dietei este foarte redus, de numai 20-25 g/zi, la care se adaugă suplimentul de keto-acizi.

Cel mai important mecanism de protecţie renală *(renoprotecţie)* care este iniţiat prin această raţie minimă de proteine este reducerea presiunii sângelui în structurile microscopice ale rinichiului (numite glomeruli şi tubi renali); astfel aceste structuri foarte delicate sunt astfel protejate, prelungind „viaţa" rinichilor. În acelaşi timp, este asigurat un aport minim de aminoacizi numiţi „esenţiali" (pentru că nu pot fi sintetizaţi în organismul uman) prevenind astfel denutriţia proteică (wasting), care este o complicaţie foarte periculoasă a BCR; în această direcţie keto-acizii au şi avantajul că "absorb" excesul de azot (care se acumulează în organism deoarece nu mai poate fi eliminat complet de către rinichii bolnavi) şi se transformă din nou în aminoacizi, care sunt utilizaţi apoi pentru sinteza proteinelor necesare organismului.

Pe lângă aceste avantaje majore, ketodieta mai are şi alte efecte benefice pentru pacienţii cu boală cronică de rinichi:

- scăderea aportului de acizi (a "încărcării"acide) a organismului, deoarece acizii sunt conţinuţi aproape exclusiv în proteinele alimentare; aciditatea adusă prin alimente se elimină/neutralizează în special de către rinichi, deci un aport redus de aciditate reduce „munca" rinichilor;

- scăderea aportului de fosfor, care este deosebit de toxic în contextul BCR şi este conţinut mai ales în proteine şi aditivii alimentari; scăderea aportului de sodiu (alimente de origine animală conservate, cum sunt mezelurile) etc.

Cel mai cunoscut şi mai utilizat preparat de keto-acizi este în prezent medicamentul KetosterilR, care se adminstrează sub formă de comprimate, în timpul meselor, ca supliment alimentar.

Dozele necesare de Ketosteril sunt de 1 comprimat pentru fiecare 5 kg de greutate (între 15 şi 25 de comprimate zilnic, în funcţie de greutate).

Deşi eficienţa sa a fost dovedită prin studii clinice (dovezi de nivel B), ketodieta este mult subutilizată în practică, deoarece este dificil atât de preparat cât şi de urmat pe termen lung. Pentru a depăşi aceste dificultăţi este necesară cunoaşterea câtorva "trucuri" de gastrotehnie (preparare a alimentelor), care vor fi prezentate succint în finalul acestui text.

Trebuie subliniat că aplicarea keto-dietei este deosebit de valoroasă pentru reducerea progresiei bolii renale (poate amâna cu mai mulţi ani iniţierea dializei!), însă pentru a atinge această eficacitate Ketosterilul trebuie asociat cu reducerea severă şi pe termen lung a aportului proteic.

Pentru înţelegerea dietei hipoproteice este important de ştiut că nu toate proteinele alimentare sunt la fel: în funcţie de sursă şi de compoziţia lor, proteinele pot avea o valoare biologică diferită (*tabel 1*). Valoarea biologică a proteinelor este măsura în care acestea asigură producerea de proteine proprii organismului (stimulează sinteza hepatică). Din acest punct de vedere, cele mai bune proteine alimentare sunt cele din ou (proteină etalon, cu valoare biologică convenţională de 1), după care urmează cele din carnea slabă de pui, peşte şi vită. Dietele hipoproteice, inclusiv ketodieta trebuie "maximizate" din perspectiva valorii biologice a proteinelor alimentare, adică trebuie să conţină în cea mai mare măsură proteine animale.

Reducerea aportului de sare este de obicei moderată; cantitatea de sare de bucătărie recomandată este de aproximativ jumătate de linguriţă zilnic. Severitatea/nivelul restricţiei pentru sare este dată în

principal de gradul de control al tensiunii arteriale: dacă aceasta este în "ţinta" de 130-140/80-85 mmHg, este permisă adăugarea de cantităţi mici de sare de bucătărie în mâncare.

Controlul aportului de potasiu devine tot mai important (şi mai dificil de realizat!) pe măsură ce boală renală avansează, deoarece excreţia renală este singura cale de eliminare a potasiului din organism, iar creşterea acestuia în sânge peste un anumit prag (7 mmol/l) este toxică pentru inimă şi poate produce chiar complicaţii mortale.

Restricţia de potasiu va fi progresivă, de la un aport normal de aproximativ 4g/zi (120 mmol/zi) în stadiile 1 şi 2 ale BCR la mai puţin de 2 g/zi în stadiul 4 al bolii.

Alimentele cele mai bogate în potasiu sunt legumele şi fructele (proaspete, uscate sau sub formă de sucuri!), motiv pentru care acestea vor fi reduse progresiv în dieta pacienţilor cu BCR. O menţiune specială în ce priveşte conţinutul foarte mare de potasiu trebuie făcută pentru caise, prune şi tomate (roşii).

Conţinutul în potasiu al alimentelor scade prin fierbere, deci se recomandă consumul legumelor şi fructelor sub formă de compoturi, souffle-uri, sote-uri, etc după fierberea alimentelor aproximativ 10 minute. Apa de fierbere va fi aruncată, pentru a elimina o proporţie importantă din potasiul conţinut (în special în stadiile avansate ale BCR).

Reducerea aportului de fosfor este unul dintre obiectivele esenţiale în dieta pacienţilor cu BCR, deoarece acesta este principalul mijloc pentru prevenirea unor complicaţii severe legate de metabolismul mineral/osos.

Cea mai cunoscută dintre acestea este hiperparatiroidismul (creşterea necontrolată a secreţiei unor glande numite paratiroide) cu consecinţa sa, boala osoasă renală (osteita fibro-chistică) care se manifestă prin dureri şi risc de fracturi osoase la traumatisme minore. O altă complicaţie redutabilă în care hiperfosfatemia are un rol major este boala cardiovasculară, deoarece creşterea fosforului în sânge duce la depuneri de cristale de fosfaţi în pereţii vaselor sanguine, cu rigidizarea acestora şi creşterea tensiunii arteriale.

Dieta cu conţinut redus de fosfor este relativ dificil de prescris, deoarece consumul mediu populaţional (aproximativ 1500-1600 mg/zi) este mult mai mare decât cel recomandat pacienţilor cu BCR (700 mg/zi). În tabelul 2 sunt enumerate alimentele cu conţinut ridicat de fosfor.

Pentru prescrierea unei diete cu conţinut redus de fosfor trebuie reţinute două aspecte de bază:

- fosfatul alimentar este ataşat proteinelor, în special celor animale şi cu valoare biologică mare, deci dieta hipoproteică (şi mai ales keto-dieta, care este sever hipoproteică şi bogată în calciu!) poate îndeplini cerinţele de reducere a fosforului;

- o proporţie importantă din fosforul din dietă este adus prin aditivii alimentari, în special cei utilizaţi pentru "procesarea" cărnii, prepararea băuturilor carbogazoase şi majorităţii "suplimentelor" alimentare; din acest motiv, în dieta cu conţinut controlat de fosfor se vor evita alimentele conservate şi cele procesate (în special carnea şi produsele din carne).

KETODIETA - SUGESTII GASTRONOMICE

Aşa cum am arătat în capitolul anterior, keto-dieta este o indicaţie modernă, deosebit de eficientă pentru tratamentul bolii cronice de rinichi. Dezavantajul major al acestei metode de terapie nutriţională este că reducerea la extrem a proteinelor în dietă pare dificil de menţinut pe termen lung. Acest lucru nu este decât parţial adevărat, deoarece o tehnică gastronomică adecvată şi creativă poate aduce savoare şi atractivitate acestei diete.

În continuare, vă propunem câteva idei pentru meniul dumneavoastră, dacă doriţi să "aderaţi" la acest concept sau aveţi această indicaţie medicală nutriţională.

1. APERITIV CU BRÂNZĂ

Ingrediente:

- 150 g cremă de brânză,
- 2 linguri de brânză telemea (desărată) sau de burduf,
- o linguriță esență de portocale,
- 3 linguri de nuci foarte fin tocate.

Mod de preparare:

Se amestecă brânzeturile împreună cu esența de portocale, se formează mici bile (de mărimea unei nuci) care se tăvălesc prin nucile pisate și se pun la frigider timp de o oră.

Conținut caloric pentru o porție (2 bile):

- **147cal din care 14 g grăsime,**
- **34 g colesterol,**
- **4g proteine,**
- **2,3g glucide,**
- **0.7g fibre,**
- **143 mg sodiu.**

2. APERITIV CU SOMON

Ingrediente:

- 100 g file de somon afumat,
- 100 g smântână,
- 2 linguri de măsline tăiate mărunt,
- 2 linguri de ceapă tăiată mărunt,
- 1 lingură de pătrunjel tocat,
- 1 linguriţă de suc de lămâie,
- ½ linguriţă esenţa de lămâie.

Mod de preparare:

Se taie fileul de somon în felii subţiri şi se amestecă cu restul ingredientelor. Se refrigerează 2 ore. Se poate servi cu cartofi prăjiţi sau pâine prăjită.

Conţinut caloric pentru o porţie (50g):

- **110 calorii din care 9 g grăsime,**
- **30 mg colesterol,**
- **6,4 g proteine,**
- **2 g glucide,**
- **175 mg sodiu.**

3. APERITIV CU PERE

Ingrediente:

- o laptucă (salată verde) medie, ruptă în bucăţi de mărime potrivită,
- ½ ţelină tăiată mărunt,
- 1 ardei gras tăiat fideluţă,
- 60 g de alune de pădure mărunţite,
- 200 ml suc de grepfruit alb,
- 10 pere mari decojite şi tăiate felii,
- 200 ml cremă de iaurt,
- 2 linguri de suc de lămâie,
- 1 căţel de usturoi zdrobit,
- sare şi piper după gust.

Mod de preparare:

Se amestecă lăptuca cu ţelina, ardeiul, alunele, sucul de grepfruit şi perele. Separat, se prepară un sos (dressing) din iaurt, suc de lămâie, usturoi, sare şi piper, care se adaugă peste amestec. Se garnisește cu pătrunjel.

Conţinut caloric pentru o porţie (150g):

- **270 calorii din care 12,5 g grăsime,**
- **10 mg colesterol,**
- **7,5 g proteine,**
- **38 g glucide,**
- **7 g fibre,**
- **150 mg sodiu.**

4. APERITIV MEXICAN

Ingrediente:

- 150 g cremă de brânză,
- 2 linguri de lapte,
- 2 linguriţe de sos salsa (iute).
- ¾ linguriţă de praf de chili (iute),
- 150 g de fasole verde, fiartă,
- 1 lăptucă (salată verde) mică ruptă în bucăţi potrivite,
- 2 linguri de brânză ceddar rasă,
- 1 lingură de ceapă verde tocată,
- o roşie decojită şi tăiată foarte mărunt,
- 100 g fulgi de porumb.

Mod de preparare:

Se amestecă crema de brânză cu laptele, salsa şi chili şi se întinde compoziţia pe un platou. Se răspândesc peste acest amestec fasolea verde, lăptuca, ceapa verde şi roşia. Se presară deasupra brânza rasă şi se lasă la frigider cam două ore. Se adaugă fulgii de porumb şi se poate servi.

Conţinut caloric pentru toată cantitatea (aprox. 3 porţii):

- **400 kcalorii,**
- **30 g proteine,**
- **70 g glucide,**
- **10 g grăsimi**

5. APERITIV CU CREVETI LA GRATAR

Ingrediente:

- 2 linguri de suc de lămâie,
- o lingură de suc de lime (lămâie verde),
- 1 cățel de usturoi, zdrobit,
- 2 linguriţe de pătrunjel, tocat mărunt,
- o lingură de ghimbir,
- ¼ linguriță de busuioc,
- 20 creveți mari, curățați şi spălați,
- 2 linguri de unt topit,
- o lingură de pătrunjel tocat.

Mod de preparare:

Se combină primele şase ingrediente, se adaugă o lingură de apă în amestec şi se adaugă peste creveți, după care se lasă la frigider pentru marinare timp de o oră. Se pregăteşte grătarul, se aranjează pe acesta creveții şi se frig câte două minute pe fiecare parte, ungându-i cu untul topit. Se servesc calzi.

Conţinut caloric:

- **125 calorii,**
- **8,5 g grăsimi,**
- **90 mg colesterol,**
- **9,5 g proteine,**
- **2,6 g glucide,**
- **0,3 g fibre,**
- **70 mg sodiu.**

6. PATEU IMITAT

Ingrediente:

- 2 cepe mijlocii,
- 1 lingură untură sau unt,
- 2 linguri pesmet,
- 50 g drojdie,
- 1 pahar lapte,
- 2 ouă răscoapte,
- un praf de enibahar,
- un praf de piper,
- sare.

Mod de preparare:

Se toacă ceapa foarte mărunt şi se rumeneşte într-o cratiţă, cu o lingură de untură sau unt. Se adaugă pesmetul şi laptele în care s-a înmuiat drojdie, sare, piper şi un praf de enibahar. Se amestecă totul bine pe foc, până se îngroaşă. Se pregătesc dinainte ouăle fierte, răscoapte. Se curăţă, se scot gălbenuşurile si se toacă mărunt numai albuşurile care se amestecă în compoziţie.

Conţinut caloric pentru toată cantitatea:

- **500 calorii,**
- **12 g proteine,**
- **35 g glucide,**
- **20 g grăsimi.**

7. SALATĂ DE CARTOFI CU TARHON

Ingrediente:

- 1 kg cartofi,
- 1 gălbenuş,
- 1 linguriţă muştar,
- 1 linguriţă zahăr,
- 100 g ulei,
- 1 lingură zeamă de lămâie sau oţet,
- sare,
- 1 lingură pătrunjel verde şi mărar tocat,
- câteva foi de tarhon.

Mod de preparare:

Se fierb cartofii chifle, se curăţă şi se taie potrivit de subţiri. Se face o maioneză cu muştar, bine potrivită de sare şi oţet sau lămâie, la care se adaugă zahărul, mărar şi pătrunjel verde tocat mărunt şi puţin tarhon. Se amestecă cu cartofii, se aşează în salatieră şi împrejur se pun felii de roşii sau ardei cruzi tăiaţi mărunt.

Conţinut caloric pentru toată cantitatea:

- **1.700 calorii,**
- **110 g grăsimi,**
- **4 g proteine,**
- **210 g glucide.**

Pentru o porţie de 200 g:

- **285 calorii, 35 g glucide,**
- **19 g grăsimi, proteine - neglijabil**

8. SCORDOLEA CU NUCI

Ingrediente:

- 250 g nuci,
- 1 felie de pâine,
- 2 - 3 căţei de usturoi,
- 100 g ulei,
- 1 lingură oţet,
- sare.

Mod de preparare:

Se curăţă nucile de coajă şi se pisează bine într-o piuliţă de piatră. Se adaugă o bucată de miez de pâine albă, înmuiat în apă şi stors şi puţin usturoi, după gust.

Se freacă bine într-un castron, punând câte puţin ulei, până se face ca o cremă untoasă. Se adaugă sare şi puţin oţet sau zeamă de lămâie.

Se serveşte cu salată de castraveţi, de sfeclă etc. Se poate servi şi ca sos; în acest caz se subţiază cât trebuie cu puţină apă.

Conţinut caloric pentru toată cantitatea:

- **2.700 calorii,**
- **10 g proteine vegetale,**
- **40 g glucide,**
- **250 g grăsimi.**

Pentru o porţie de 20 g:

- **146 calorii, 3 g glucide, 14 g grăsimi, proteine - neglijabil.**

9. SUPĂ DE MORCOVI

Ingrediente:

- 400 g morcovi curăţaţi de coajă şi tăiaţi bucăţi,
- 300 ml suc de portocale,
- 250 ml de suc de caise,
- 60 ml suc de lămâie.

Mod de preparare:

Morcovii se fierb (la abur sau în apă) până când se înmoaie, după care se mixează şi se adaugă restul de ingrediente.
Preparatul se poate servi rece sau la temperatura camerei; se pot adăuga după gust una sau două linguriţe de smântână la o porţie.

Conţinut caloric o porţie (200ml), fără adaos de smântână:

- **110 calorii,**
- **0,8 g grăsimi,**
- **0 mg colesterol,**
- **2 g proteine,**
- **27 g glucide,**
- **3,6g fibre,**

10. SUPĂ DE ORZ CU CIUPERCI

Ingrediente:

- 100 g ciuperci proaspete,
- 2 linguri cu vârf de orz,
- 1 linguriță de sare de bucătărie,
- piper, după gust,
- 1 ceapă medie tăiată cubulețe,
- 1 lingură de făină,
- 1 lingură ulei de măsline,
- 100 ml de lapte degresat.

Mod de preparare:

Se pun la fiert ciupercile, orzul, sarea și piperul aproximativ o oră la foc mic. În timp de fierb ingredientele, se rumenește ceapa cu o lingură de ulei și se adaugă în oala cu ciuperci și se mai fierbe încă 30 de minute. Separat se omogenizează făina cu cantitatea de lapte, se adaugă la supă și se mai lasă la fiert încă 2-3 minute. Timp de preparare: 15 m. Timp de fierbere: 1 h și 45 m.

Conținut caloric pentru o portie (200 ml):

- **88 calorii,**
- **0 mg colesterol,**
- **2,3 g proteine,**
- **11 g glucide,**
- **7,3 g grăsimi,**
- **1.6 g fibre,**
- **171 mg sodiu**

11. SUPĂ DE TOMATE

Ingrediente:

- o lingură de unt,
- o ceapă medie tocată mărunt,
- 3 căţei de usturoi tocaţi,
- ¼ ţelină medie tocată,
- 1 ardei gras curăţat de seminţe şi tăiat fideluţă,
- 800 g roşii decojite,
- 1 morcov mic dat pe răzătoare,
- 1 păstârnac mic dat pe răzătoare,
- 60 ml de smântână semidegresată,
- coriandru, mentă, ardei iute, sare – după gust.

Mod de preparare:

Se pune într-o tigaie untul şi se topeşte la foc mic. Se adaugă ceapa, usturoiul, ţelina şi ardeiul gras. Se lasă pe foc cam cinci minute şi se amestecă frecvent. Ulterior, se adaugă roşiile, morcovul şi păstârnacul, sarea şi piperul după gust. Se acoperă şi se fierbe la foc mic încă 15 minute. Supa se poate asezona cu coriadru şi mentă şi se poate servi rece sau caldă. Se pot adăuga crutoane.

Conţinut caloric o porţie (200ml):

- **142 calorii,**
- **6 g grasime,**
- **13 mg colesterol,**
- **4.5 g proteine,**
- **20 g glucide,**
- **3,3 g fibre, 450 mg sodiu.**

12. SUPĂ DE CARTOFI

Ingrediente:

- 150 g ceapă tăiată fideluță,
- 2 linguriţe de usturoi tăiate mărunt,
- 150 g țelină tăiată feliuțe,
- 200 g cartofi curățați de coajă şi tăiați cubulețe,
- 500 ml supă de pui,
- 100ml lapte semidegresat,
- cimbru şi ceapă verde pentru asezonare.

Mod de preparare:

Ceapa împreună cu usturoiul se amestecă cu o cantitate mică de apă şi se pun la fiert la foc mic, amestecându-se frecvent timp de 8-10 min până când apa se evaporă şi ceapa devine moale. Se adaugă țelina şi cimbrul şi se mai lasă pe foc încă 2 minute, după care se adaugă supa de pui şi cartofii. Se lasă să fiarbă la foc mic cam 20 de minute, după care tot amestecul se mixează, se adaugă laptele şi se mai fierbe 2 minute. Se asezonează cu sare şi piper după gust şi se poate servi cu ceapă verde tăiată mărunt.

Conținut caloric pentru o porție (200 ml):

- **100 calorii,**
- **1 g grăsime,**
- **1 mg colesterol,**
- **5,5 g proteine,**
- **18,5 g glucide,**
- **2 g fibre,**
- **430 mg sodiu.**

13.

SUPĂ CREMĂ DE PUI CU OREZ

Ingrediente:

- 1.000 ml supă de pui,
- 40 g orez alb,
- 200 ml smântână cu 20% grăsime,
- piper şi nucşoară ¼ linguriţă,
- 1 lingură de pătrunjel mărunţit.

Mod de preparare:

Se fierbe orezul în supa de pui.

Se condimentează cu sare, piper şi nucoşoară, se adaugă smântâna. Se asezonează cu pătrunjel tocat.

Timp de fierbere: 25 de minute

Timp de preparare. 30 de minute

Conţinut caloric o porţie (200ml):

- **290 calorii,**
- **24 g grăsimi,**
- **80 mg colesterol,**
- **7 g proteine,**
- **13 g glucide,**
- **0,5 g fibre,**
- **800 mg sodiu.**

14. SUPĂ DE ROŞII CU BUSUIOC

Ingrediente:

- 600 g de roşii decojite,
- 200 ml suc de roşii proaspăt preparat,
- 100 g orez brun,
- 100 g ţelină tăiată mărunt,
- 100 g ceapă tăiată mărunt,
- 2 linguri pastă de tomate,
- 2 căţei de usturoi tocaţi,
- 500 ml supă de pui,
- 2 linguri de busuioc proaspăt sau o linguriţă busuioc uscat

Mod de preparare:

Se pun toate ingredientele, cu excepţia busuiocului, să fiarbă la foc mic. Se sărează şi se piperează după gust. Se pasează roşiile cu o lingură de lemn. Se reduce focul şi se fierbe amestecul aproximativ 30 de minute. Se asezonează cu busuioc.

Timp de fierbere: 30 de minute

Timp de preparare: 40 de minute

Conţinut caloric pentru o portie (200 ml):

- **170 calorii,**
- **2 g grăsimi,**
- **0 mg colesterol,**
- **7 g proteine,**
- **32 g glucide,**
- **3,2 g fibre,**
- **800 mg sodiu.**

15. SUPĂ DE BROCOLI

Ingrediente:

- 60 g unt,
- 200 g ceapă tăiată cubulețe,
- 3 linguri de făină,
- 100 g morcovi,
- 100 g pătrunjel rădăcină,
- 100 g păstârnac,
- 400 g broccoli,
- 100ml lapte degresat.

Mod de preparare:

Se pun la fiert în aproximativ un litru de apă morcovii, pătrunjelul, păstârnacul şi se fierb aproximativ 20 de minute. Într-o tigaie separată se pune untul şi se topeşte la foc mic, se adaugă ceapa tăiată cubulețe şi se căleşte până devine galbenă, apoi se adaugă făina şi se amestecă continuu până capătă o culoare maronie. Se scot legumele fierte şi se pasează, apoi se pun înapoi în apa în care au fiert, se adauga sare şi piper după gust. Se adaugă ceapa cu făina şi laptele apoi se mai fierb la foc mic încă 10 minute.

Conținut caloric o porție (200ml):

- **250 calorii,**
- **13 g grăsimi,**
- **33 g colesterol,**
- **9 g proteine,**
- **28 g glucide,**
- **6 g fibre, 500 mg sodiu.**

16. SUPĂ DE ROȘII (gazpacho andaluz)

Ingrediente:

- 800 g roşii proaspete,
- 1 ardei gras verde curățat şi tăiat în bucăţi mici,
- 2 castraveți medii curățați şi tăiați în bucăţi mici,
- 2 linguri de oțet de vin roşu,
- ½ linguriță de tarhon,
- 1 cățel de usturoi tocat,
- 2 linguri de pastă de tomate.

Mod de preparare:

Toate ingredientele se pun într-un blender şi se mixează.
Se pun la frigider până a doua zi şi se serveşte rece, adăugând crutoane.
Timp de preparare: 20 de minute.

Conținut caloric pentru o portie (200 ml):

- **60 calorii,**
- **1 g grăsime,**
- **0 mg colesterol,**
- **2,5 g proteine,**
- **13 g glucide,**
- **2,5 g fibre,**
- **230 mg sodiu.**

17.

SUPĂ GROASĂ DE CARTOFI

Ingrediente:

- 300 g cartofi tăiați cubulețe,
- ½ linguriță de chimen,
- 2 foi de dafin,
- 2 cepe medii,
- 100 g ciuperci proaspete,
- 100 g smântână,
- o lingură de făină,
- 2 linguri de ulei de măsline.

Mod de preparare:

Se pun într-o oală cartofii împreună cu chimenul şi foile de dafin, cu apă cât să le acopere şi se fierbe amestecul până când cartoful este fiert. Separat, se călește ceapa cu ciupercile tăiate mărunt şi se pun peste fiertură. Se scot foile de dafin. Într-o cană se amestecă smântâna cu făina şi se toarnă în oală amestecând permanent. Supa se poate servi cu pătrunjel tocat şi crutoane.

Conținut caloric o porție (200ml):

- **270 calorii,**
- **10 mg colesterol,**
- **5,3 g proteine,**
- **26 g glucide,**
- **25 mg sodiu.**

18. CIORBĂ DE LOBODĂ

Ingrediente:

- 5-6 legături de lobodă,
- o salată verde,
- o ceapă medie, un morcov ras,
- o ţelină mică rasă pe răzătoarea mare,
- 100g de kaizer mai gras,
- leuştean o legătură,
- 3 linguri de ulei de măsline,
- 50 g de orez alb,
- un ou de găină,
- 2 litri de borş proaspăt.

Mod de preparare:

În uleiul încins se pune kaizerul tăiat feliuţe subţiri şi se prăjeşte 2-3 minute, după care se adaugă ceapa tăiată mărunt, morcovul şi ţelina rase şi se continuă călirea încă 3-4 minute. Se pune la fiert o cantitate de aproximativ 2 litri de apă, în care se adaugă loboda şi salata verde, rupte în bucăţi mici şi se lasă să fiarbă împreună cu orezul până când acesta din urmă este fiert. Se adaugă borşul, se lasă să dea 2-3 clocote, se bate oul cu furculiţa şi apoi se toarnă peste lichidul fierbinte, până se face zdrenţe. Se ia de pe foc şi se adaugă leuşteanul tăiat mărunt. Se serveşte caldă sau rece, cu mămăligă.

Conţinut caloric pentru o porţie (250 ml):

- **106 calorii, 21 mg colesterol,**
- **8,7 proteine,**
- **8,7 g glucide**

19. SUPĂ CÂMPENEASCĂ

Ingrediente:

- 3 l apă,
- 1 morcov,
- 1 gulie,
- 2 fire de praz,
- 3 cartofi mijlocii,
- 1 ţelină mică,
- 1 lingură unt sau ulei, sare,
- 1 gălbenuş,
- 1 lingură smântână.

Mod de preparare:

Morcovul, gulia şi prazul se taie ca fideaua şi se înăbuşe într-o cratiţă cu o lingură de unt sau de ulei. Se curăţă cartofii şi ţelina, se fierb şi se trec prin sită. Se pune zeama la fiert într-o oală de supă, împreună cu zarzavatul înăbuşit. Se potriveşte de sare, se lasă să fiarbă şi când supa este gata, se drege în castron cu un gălbenuş şi cu puţină smântână.

Conținut caloric o porție (250ml):

- **40 calorii,**
- **3 g grasimi,**
- **proteine - neglijabil,**
- **4 g glucide.**

20. SUPĂ DE CARTOFI CU PRAZ

Ingrediente:

- 3 l apă,
- 400 g cartofi,
- 1 morcov,
- 1 pătrunjel,
- 1/2 ţelină,
- 3 fire de praz,
- unt proaspăt cât o nucă.

Mod de preparare:

Se fierbe zarzavatul în apă cu sare. Când este fiert se strecoară, iar în zeamă se fierb cartofii tăiaţi cuburi egale şi prazul tăiat în felii subţiri. Se lasă să fiarbă până încep să se sfărâme. Înainte de a servi, se adaugă o bucăţică de unt proaspăt. Se serveşte cu crutoane de pâine prăjită în unt.

Conţinut caloric pentru o porţie (250 ml):

- **40 calorii,**
- **2 g grăsime,**
- **proteine - neglijabil.**

21. SUPĂ DE LINTE

Ingrediente:

- 4 l apă,
- 300 g linte,
- 1 ceapă,
- 2 - 3 căţei de usturoi,
- o crenguţă de cimbru,
- 1 lingură unt, untură sau ulei,
- 1 lingură făină.

Mod de preparare:

Se alege lintea, se spală şi se pune să stea în apă de seara până a doua zi. Se pune la fiert într-o oală cu apă rece, cu ceapă tăiată mărunt, usturoi şi cimbru. Se lasă să fiarbă încet; sarea se pune numai la sfârşit când lintea este fiartă, altfel rămâne tare. Se face un râmaş dintr-o lingură de făină cu puţin ulei sau untură, se amestecă cu supa, se potriveşte de sare şi se lasă să mai dea câteva clocote.

Conţinut caloric o porţie (250ml):

- **66 calorii,**
- **2 g grasimi,**
- **4 g proteine,**
- **7 g glucide.**

22. SALATĂ DE SFECLĂ CU HREAN

Ingrediente:

- 5 sfecle mici (700-800g),
- 2 linguri smântână,,
- o linguriţă hrean
- ¼ linguriţă muştar de Dijon,
- o lingură de praz tocat mărunt,
- o lingură pantrujel sau mărar tăiate mărunt.

Mod de preparare:

Se fierbe sau se coace în cuptor sfecla, se curăţă de coajă şi se taie rondele subţiri (sau se dă pe răzătoarea cu găuri mari).
Se amestecă restul de ingrediente până se obţine un dressing şi se adăugă la sfeclă.
Se serveşte rece.
Se asezonează cu pantrujel sau mărar.

Conţinut caloric pentru o porţie (150 g):

- **90 calorii,**
- **6 g grăsime,**
- **7 mg colesterol,**
- **1,6 g proteine,**
- **8 g glucide,**
- **1,5 g fibre,**
- **67 mg sodiu.**

23. SALATĂ DE TOAMNĂ

Ingrediente:

- ¼ varză (250g),
- 2 morcovi,
- un pumn de nuci mărunţite,
- o legătură de mărar verde tocat,
- 2 linguri maioneză (1 lingură ~60cal),
- sucul de la ½ lămâie.

Mod de preparare:

Varza se toacă mărunt, se amestecă cu sare, şi se stoarce.
Se adăugă morcovii raşi în restul inredientelor şi se omogenizează bine.
Deasupra se adăugă sucul de lămâie.

Conţinut caloric o porţie (200 g):

- **744 calorii,**
- **14 mg colesterol,**
- **3 mg proteine,**
- **15g glucide,**
- **100mg sodiu.**

24. SALATĂ DE MORCOVI CU LĂMÂIE ŞI HREAN

Ingrediente:

- 3 morcovi raşi pe razătoarea mare,
- o lingură de hrean ras,
- 3 linguri de ulei de măsline,
- o lingură de miere de albine,
- 2 linguri de suc de lămâie,
- pătrunjel/mărar tocate mărunt.

Mod de preparare:

Se amestecă toate ingredientele şi se lăsă pentru omogenizare o oră la rece.

Se serveşte rece.

Conţinut caloric pentru o porţie (200 g):

- **290 calorii,**
- **188 mg colesterol,**
- **3 g proteine,**
- **24 g glucide,**
- **140mg sodiu.**

25. SALATĂ DE SFECLĂ

Ingrediente:

- 5 cartofi medii fierţi în coajă,
- 2 sfecle medii fierte sau coapte rase pe răzătoarea mare,
- un morcov ras,
- 2 castraveţi muraţi tăiaţi felii subţiri,
- 100 g ciuperci proaspete sau conservate.

Mod de preparare:

Cartofii se curăţă de coajă şi se taie cubuleţe mici, se amestecă cu sfecla, morcovii şi ciupercile, peste care se adăugă un sos obţinut din o linguriţă muştar, o lingură ulei, 2 linguri de zeamă de lămâie, piper după gust şi pătrunjel tocat mărunt (1/2 legătură).

Conţinut caloric o porţie (200 g):

- **154 calorii,**
- **0 mg colesterol,**
- **8,9 g proteine,**
- **33 g glucide,**
- **32,6 mg sodiu.**

26. CARTOFI NOI MEDITERANEENI

Ingrediente:

- 300 g cartofi noi curăţaţi,
- 3 linguri de ulei de măsline,
- 100 ml de oţet de vin alb,
- 4 fire de praz tăiate mărunt,
- ½ linguriţă de oregano,
- piper negru după gust.

Mod de preparare:

Se amestecă uleiul cu oţetul, se adăugă prazul, oregano şi piperul după gust, se taie cartofii calzi în sferturi sau jumătăţi peste care se adăugă dresingul obţinut anterior.

Conţinut caloric pentru o porţie (200 g):

- **750 calorii,**
- **5 g proteine,**
- **60 g glucide,**
- **50 g grasimi.**

27. CONOPIDĂ ZESTY

Ingrediente:

- o conopidă fiartă.
- 100g smântână (12% sau 20% grăsime).
- 2 linguriţe de maioneză dietetică.
- 1 linguriţă ardei iute tocat mărunt.
- 100 ml sos salsa.
- 2 linguri de brânză ceddar rasă.

Mod de preparare:

Se combină toate ingredientele, mai puţin brânză ceddar şi conopida, apoi se pun la foc mic amestecând continuu aproximativ 3-4 min. Aceasta compoziţie se pune peste conopida ruptă în bucheţele şi se poate servi cu porumb sau fulgi de porumb.

Conţinut caloric o porţie (200 g):

- **90 calorii,**
- **3,4 g grasimi,**
- **7 mg colesterol,**
- **5 g proteine,**
- **151 mg sodiu.**

28. CONOPIDĂ ZESTY

Ingrediente:

- o conopidă fiartă,
- 100 g smântână (12% sau 20% grăsime),
- 2 linguriţe de maioneză dietetică,
- 1 linguriţă ardei iute tocat mărunt,
- 100 ml sos salsa,
- 2 linguri de brânză ceddar rasă.

Mod de preparare:

Se combină toate ingredientele, mai puţin brânza ceddar şi conopida, apoi se pun la foc mic amestecând continuu aproximativ 3-4 min. Aceasta compoziţie se pune peste conopida ruptă în bucheţele şi se poate servi cu porumb sau fulgi de porumb.

Conținut caloric o porție (200 g):

- **90 calorii,**
- **3,4 g grasimi,**
- **7 mg colesterol,**
- **5 g proteine,**
- **151 mg sodiu.**

29. OREZ INDIAN CU CURRY

Ingrediente:

- 2 linguriţe de ulei de măsline,,,
- 1 măr curăţat de coajă şi tăiat cubuleţe
- 2 linguriţe de curry pudră
- ½ linguriţă ardei iute,
- 100 g de orez alb sau brun,
- 300 g de linte fiartă,
- 2 linguri de suc de lămâic.

Mod de preparare:

Se fierbe orezul în 450 ml de apă puţin sărată şi se lăsă într-o tigaie. Se încălzeşte uleiul, se adăugă ceapă tocată şi se căleşte timp de 3 min apoi se adăugă mărul tăiat mărunt, curry şi ardeiul iute şi mai lasă la foc încă 3min. Se adăugă apoi orezul fiert şi lintea şi se mai lasă la foc mic încă 2-3 min. După ce se ia de pe foc, se adăugă sucul de lămâie şi se serveşte cald.

Conţinut caloric o porţie (200 g):

- **270 calorii,**
- **3,7 g grasimi,**
- **0 mg colesterol,**
- **7 g proteine,**
- **50 g glucide,**
- **6 g fibre,**
- **50 mg sodiu.**

30. CUS-CUS MAROCAN CU LINTE

Ingrediente:

- 200 g de cus-cus crud,
- 1 litru de apă,
- 200 g de linte fiartă,
- 2 linguri de praz tocat mărunt,
- 100 g de pătrunjel tăiat mărunt,
- 100 g de suc de lămâie,
- 2 linguriţe de ulei de măsline,
- 1 linguriţă de chimen,
- 1 linguriţă de coriandru,
- 1 linguriţă de ardei iute tocat mărunt,
- 2 căţei de usturoi zdrobiţi.

Mod de preparare:

Se fierbe cus-cus-ul în apă până când apa este absorbită complet.
Se adăugă lintea, pătrunjelul şi prazul într-un alt vas.
Se combină restul ingredientelor până se obţine un dressing şi se adăugă peste cus-cus-ul fiert.

Conținut caloric o porție (200 g):

- **280 calorii,**
- **6,5g grăsime,**
- **0 mg colesterol,**
- **8,6 g proteine,**
- **47g glucide, 4 g fibre,**
- **36 mg sodiu**

31. CARTOFI GRECEŞTI CU USTUROI

Ingrediente:

- o căpăţână medie de usturoi,
- doi cartofi mari,
- 100 ml ulei de măsline,
- 2 linguri de oţet din vin alb,
- o linguriţă de cimbru proaspăt tocat,
- 100 ml de supă de pui.

Mod de preparare:

Se pune căpăţâna de usturoi la cuptor şi se lasă neacoperită 50 de minute. După ce se răceşte, se curăţă şi se presează până se obţine o pastă.

Se curăţă cartofii, se fierb şi se taie în sferturi. Se mixează pasta de usturoi împreună cu cartofii, se adăugă treptat uleiul, se adăugă apoi oţetul şi cimbrul.

Se poate servi cu salată de legume.

Conţinut caloric pentu toată cantitatea:

- **400 calorii,**
- **36 g grăsimi,**
- **0 mg colesterol,**
- **2 g proteine,**
- **40 g hidraţi,**
- **2 g fibre,**
- **40 mg sodiu.**

32. BAME CU MĂRAR

Ingrediente:

- o linguriţă cu vârf de unt topit,
- sare şi piper după gust,
- 1 linguriţă ardei iute tocat mărunt,
- 2-3 căţei de usturoi pisaţi,
- 200 g bame,
- o lingură de praz tocat,
- o lingură de mărar tocat,
- 2 linguriţe de suc de lămâie,
- 100 ml supă de pui.

Mod de preparare:

Se combină toate ingredientele, mai puţin sucul de lămâie şi se amestecă. Se pune amestecul într-un vas uns cu ulei şi se dă la cuptor 30 de minute.

Se stropeşte cu sucul de lămâie şi se serveşte cald.

Conţinut caloric o porţie (200 g):

- **40 calorii,**
- **2 g grăsimi,**
- **3 mg colesterol,**
- **1,5 g proteine,**
- **5 g glucide,**
- **2 g fibre,**
- **3 mg sodiu.**

33. BAME CU ROŞII

Ingrediente:

- o lingură de unt,
- o ceapă tăiată mărunt,
- 300 g bame tăiate în jumătăţi,
- 500 g roşii decojite şi tăiate mărunt,
- o linguriţă de zahăr.

Mod de preparare:

Se pune untul într-o cratiţă şi se încălzeşte, se adăugă ceapă şi se amestecă până devine galbenă. Se adăugă bamele şi se continuă prăjirea până când bamele devin maro.
Se adăugă tomatele, ceapă, piper după gust şi linguriţă de zahăr şi se mai lasă pe foc, acoperit, încă 30 de min, până ce amestecul se îngroaşă.

Conţinut caloric pentu o porţie (200g):

- **115 calorii,**
- **3,5 g grăsime,**
- **3 mg colesterol,**
- **4 g proteine,**
- **19 g glucide,**
- **190 mg sodiu,**
- **5 g fibre.**

34. PIURE DE CARTOFI CODIMENTAT

Ingrediente:

- 4 cartofi mari decojiţi şi tăiaţi în cubuleţe,
- 2 linguri de unt,
- 100 ml de lapte,
- o linguriţă de zahăr,
- o lingură de cimbru,
- ½ linguriţă de ardei iute tocat mărunt,
- o linguriţă de ceapă tăiată foarte mărunt (sau dată pe răzătoare mică),
- piper negru şi piper roşu după gust.

Mod de preparare:

Se fierb cartofii cam 15 minute (până devin moi), se scurg de apă şi se presează adăugând restul de ingrediente şi untul până când compoziţia devine omogenă.
Se serveşte cald.

Conținut caloric o porție (200 g):

- **220 calorii,**
- **6,5 g grăsime,**
- **18 mg colesterol,**
- **5g proteine,**
- **40 g glucide,**
- **3,3 g fibre,**
- **42 mg de sodiu.**

35. HOT-DOGS CU OREZ

Ingrediente:

- o ceapă medie tăiată mărunt,
- 4-5 felii de bacon,
- 3 cremvuşti,
- o roşie curăţată şi tăiată mărunt,
- şi o linguriţă de busuioc uscat sau o lingură de busuioc proaspăt.

Mod de preparare:

Mod de preparare: într-o tigaie de teflon se pune bacon-ul şi se prăjeşte pe ambele părţi 5-6 min, se adăugă ceapă tăiată mărunt şi se continuă prăjirea până când aceasta devine aurie, se adăugă cremvuştii, se continuă prăjirea până când aceştia devin rumeni, apoi se adăugă roşia tăiată şi restul de condimente şi se mai lasă pe foc încă 3-4 min. Separat se pregăteşte un orez simplu aprox 400g şi adăugă peste cremvusti.

Conţinut caloric pentu o porţie (150g):

- **290 calorii,**
- **13,5 g grăsime,**
- **28 mg colesterol,**
- **9,5 g proteine,**
- **33 g glucide,**
- **1,7 g fibre,**
- **960 mg sodiu.**

36. RULOURI DE VINETE

Ingrediente:

- 3 vinete subţiri,
- 50 g caşcaval ras,
- 2 roşii,
- o ceapă,
- un ardei gras,
- 5 - 6 linguri ulei,
- 30 g unt.

Mod de preparare:

Se curăţă vinetele şi se taie pe lung în fâşii subţiri. Se sărează şi se lasă aprox. 20 de minute, timp în care se călesc în 2 linguri de ulei ceapa tăiată mărunt şi ardeiul gras tăiat fâşii. Vinetele se spală cu un jet de apă şi se presează pe un şervete pentru a se scurge de surplusul de apă, apoi se prăjesc fie în ulei, fie în tigaia de teflon. Se pun într-un vas termorezistent fâşiile de vinete, în prealabil uns cu ulei sau unt. Se pune compoziţia de ceapă cu ardei gras, deasupra se presară roşiile tăiate foarte mărunt şi scurse de zeamă. Se adăugă caşcaval ras (opţional); se rulează apoi vinetele, se fixează cu o scobitoare fiecare rulou, se ung apoi cu un pic de unt topit şi se lasă la cuptor timp de 15-20 de minute.
Se pot servi calde sau reci.

Conţinut caloric o porţie (200 g):

- **380 calorii, din care 35 mg colesterol,**
- **5 g proteine,**
- **5 g glucide,**
- **2 g fibre, 300 mg sodiu.**

37. PÂINE UMPLUTĂ

Ingrediente:

- 2 felii de pâine groase de aprox 3-4cm (100g),
- o ceapă,
- un ardei gras,
- 2 linguri de unt,
- 100 g ciuperci,
- o lingură făină,
- 3 linguri smântână degresată (12% grăsime).

Mod de preparare:

Feliile de pâine se scobesc de miez. Se călește în unt sau în ulei: ceapă, ardeiul gras până când ceapă devine aurie, apoi se adăugă ciupercile tăiate mărunt.

Se amestecă până când acestea se înmoaie, apoi se adăugă făina și se amestecă în continuare până când aceasta devine maronie. Se ia de pe foc, se pune smântână, se omogenizează compoziția și se umplu feliile de pâine, se pun intrun vas termorezistent, uns cu ulei și se dau la cuptor timp de 10 minute până se rumenește pâinea.

Conținut caloric pentu o porție (200g):

- **200 calorii din care 3mg colesterol,**
- **15 g proteine,**
- **32 g glucide,**
- **300 mg sodiu.**

38. ANDIVE CU UNT

Ingrediente:

- 500 g de andive,
- 2-3 linguri de unt,
- zeamă de la o lămâie,
- sare după gust,
- piper după gust.

Mod de preparare:

Se unge cu unt un vast termorezistent în care să încapă toate andivele curăţate şi spălate bine.
Se adăugă 200 ml de apă, se sărează şi se dau la foc iute până când apa clocoteşte. Se adăugă untul, se acoperă etanş vasul şi se dă la cuptor aprox 20 de minute.
Înainte de servire se adăugă zeamă de lămâie. Se servesc calde cu pâine prăjită.

Conținut caloric o porție (200 g):

- **156 calorii,**
- **30 mg colesterol,**
- **2 g proteine,**
- **5 g clucide,**
- **120 mg sodiu.**

39. RULADĂ CU VARZĂ (CONOPIDĂ)

Ingrediente (pentru aluat):

- 400 g de făină,
- 100 ml de lapte,
- 100 ml apă caldă,
- un ou, 50g unt, o linguriţă zahăr tos,
- ½ pacheţel de drojdie proaspătă.

Mod de preparare:

Se lichefiază drojdia cu zahărul. Se adăugă apă şi laptele călduţe, sare după gust, untul topit şi gălbenuşul, apoi se încorporează faina. Se amestecă până când aluatul se dezlipeşte de pe mână şi se lasă la dospit.

Între timp se pregăteşte varza călită după cum urmează: 300g de varză tocată mărunt, o ceapă, o lingură de paste de tomate. Se căleşte ceapă cu 2 linguri de ulei, se adăugă varza şi se lăsă pe foc cu puţină apă, până ce varză scade după care se adăugă pasta de tomate şi se dă la cuptor timp de 30 de minute. Dacă se optează pentru conopida aceasta se desface în buchetele mici şi se fierbe în apă cu puţină sare.

Alutatul pregătit se întinde şi se mai unge cu o lingură de unt topit; peste care se pune varza/conopida călită şi se întinde uniform. Se rulează, se unge cu albuşul, se mai lasa să crească la căldură încă 15 minute, după care se dă la cuptor încă 30 de minute.

Conţinut caloric pentu o porţie (200g):

- **500 calorii din care 51 mg colesterol,**
- **23 g proteine, 60 g glucide, 45 mg sodiu.**

40. ROŞII UMPLUTE CU FRANZELĂ

Ingrediente:

- 4 roşii mari, scobite de miez,
- 100 g de miez de franzelă în 50 ml de lapte,
- un căţel de usturoi tocat mărunt,
- sare după gust,
- piper după gust,
- busuioc după gust,

Mod de preparare:

Miezul de la roşii se toacă mărunt, se adăugă sarea, piperul, busuiocul şi pătrunjelul împreună cu usturoiul şi se amestecă bine.

Se umplu roşiile cu această compoziţie, se presară cu pesmet şi se dau la cuptor timp de 20 de minute.

Se pot servi stropite cu unt topit.

Conţinut caloric o porţie (200 g):

- **215 calorii**
- **10 mg colesterol,**
- **10 g proteine,**
- **28 g glucide,**
- **304 mg sodiu.**

41. DOVLECEI UMPLUŢI

Ingrediente:

- 4 dovlecei mijlocii,
- o felie miez de pâine, înmuiat în lapte,
- un ou,
- o lingură de făină,
- 4 roşii mici curăţate de coajă şi tocate mărunt,
- 4 linguri de ulei.

Mod de preparare:

Dovleceii se taie în jumătăţi (de-a latul) şi se scobesc de miez. Miezul de la dovlecel se toacă mărunt şi se amestecă împreună cu celelalte ingrediente.

Cu compoziţia obţinută, la care se adăugă sare şi piper după gust, se umplu dovleceii care se prăjesc pe toate părţile în ulei. Se pun apoi într-un vas termorezistent.

Se presară cu busuioc şi se dau la cuptor pentru 30 de minute.

Conținut caloric pentu o porţie (200g):

- **148 calorii din care 33mg colesterol,**
- **3 g proteine,** .
- **9,1 g glucide,**
- **40 mg sodiu.**

42. PRAZ CU MĂSLINE

Ingrediente:

- 5-6 fire de praz,
- 200 g de măsline,
- 3 linguri de ulei,
- o lingură de făină,
- o lingură paste de roşii,
- o linguriţă de oţet.

Mod de preparare:

Prazul curăţat şi tăiat bucăţi de aprox 2 - 3 cm se prăjeşte în ulei până se rumeneşte.

Separat se prăjeşte faina într-o lingura de ulei, se stinge cu apă (50ml) şi se adăugă busuiocul şi oţetul.

Compoziţia se adăugă peste praz, se mai adăugă apă cât să le acopere şi măslinele, curăţate de sâmburi, şi se dau la cuptor pentru 30 de minute.

Conținut caloric o porție (200 g):

- **450 calorii,**
- **0 mg colesterol,**
- **0 g proteine,**
- **20 g glucide,**
- **1.900 mg sodiu.**

43. OREZ CU UNT

Ingrediente:

- 100 g de orez,
- 50 g de caşcaval,
- 3 roşii mici curăţate de coajă şi tăiate mărunt,
- ¼ linguriţă busuioc,
- 30 de grame de unt.

Mod de preparare:

Untul se pune la topit, se adăugă orezul şi se prăjeşte 2 - 3 minute amestecând continuu, până îşi schimbă culoarea.
Se adăugă 400-500 ml de apă caldă şi se continuă fierberea până ce orezul este gata.
Se adăugă roşiile mărunţite şi busuiocul. Se omogenizează compoziţia şi se mai lasa la foc 5 minute.
Se ia de pe foc, se adăugă caşcavalul ras şi se omogenizează.

Conţinut caloric pentu o porţie (200g):

- **330 calorii**
- **49 mg colesterol,**
- **7,5 g proteine,**
- **45 g glucide,**
- **430 mg sodiu.**

44. ARDEI CU VINETE

Ingrediente:

- 3 vinete subţiri coapte şi curăţate de coajă,
- 4 ardei graşi,
- o felie de panine înmuiată în lapte,
- un ou,
- o ceapă tăiată mărunt,
- o lingură fainã,
- 2 roşii mari curăţate de coajă şi tăiată mărunt,
- o linguriţă rasă zahăr,
- busuioc după gust,
- 5 linguri de ulei.

Mod de preparare:

Vinetele curăţate se toacă, se amestecă cu miezul de pâine stors oul, sare, piper, făina şi ceapă călită în prealabil cu o lingură de ulei. Cu această compoziţie se umplu ardeii care se prăjesc pe toate părţile în 3-4 linguri de ulei.

Se adăugă roşiile tăiate mărunt şi se dau la cuptor pentru încă 20 de minute.

Conţinut caloric o porţie (200 g):

- **194 calorii,**
- **33 mg colesterol,**
- **2 g proteine,**
- **8,64 g glucide,**
- **14 mg sodiu.**

45. FRIGĂNELE DE CARTOFI

Ingrediente:

- 300 g cartofi,
- 1 ou,
- 1/2 ceaşcă făină (100 g),
- 1/2 ceaşcă lapte (125 ml),
- sare, piper,
- 1 linguriţă pătrunjel verde tocat,
- 2 linguri unt.

Mod de preparare:

Se curăţă cartofii cruzi şi se rad pe răzătoarea cu găuri mai mari.
Se adaugă sare, piper şi pătrunjel verde tocat.
Separat se face un aluat de clătite. Se amestecă cu cartofii.
Se ia din compoziţie cu linguriţa şi se toarnă în unt fierbinte.
Se rumenesc pe ambele părţi.

Conținut caloric pentru toată cantitatea:

- **835 calorii,**
- **135 g glucide,**
- **45 g grasimi,**
- **35 g proteine.**

Pentru o porţie (3 bucăţi):

- **125 calorii; 23 g glucide; 8 g grăsimi; 6 g proteine.**

46. PILAF DE URZICI

Ingrediente:

- 500 g urzici,
- 1 ceapă,
- 2 linguri ulei,
- 1 ceaşcă orez(100 g),
- sare.

Mod de preparare:

Se aleg şi se spală urzicile. Se pun la fiert.

Se prăjeşte ceapa tăiată mărunt cu ulei. Se adaugă orezul şi se prăjeşte uşor. Se scurg urzicile, se toacă, dar nu prea mărunt, se aşază în cratiţă cu orezul, se toarnă două ceşti de apă în care au fiert urzicile, se potriveşte de sare, se dă la cuptor 20 – 30 de minute.

Orezul este fiert când luat între degete se sfărâmă uşor. Boabele de orez trebuie să rămână însă întregi.

Se serveşte rece.

Conţinut caloric o porţie (200 g):

- **227 calorii;**
- **28 g glucide;**
- **10 g grăsimi;**
- **12 g proteine (vegetale).**

47. PIURE DE SPANAC

Ingrediente:

- 1,500 kg spanac,
- 1 ceapă (după gust),
- 1 lingură unt,
- 1/2 lingură făină,
- 1 ceaşcă zeamă de carne sau lapte,
- sare.

Mod de preparare:

Se alege, se spală şi se fierbe spanacul.

Se scurge, se toacă fin pe un fund de lemn, sau se dă prin maşină.

Se taie mărunt o ceapă şi se prăjeşte uşor cu o lingură de unt. Se pune spanacul şi se presară făina. Când aceasta este bine amestecată, se toarnă o ceaşcă din apa în care a fiert spanacul (sau o ceaşcă de lapte ori de zeamă de carne).

Se ţine pe maşină amestecând mereu, până ce spanacul a fiert şi este destul de legat.

Conţinut caloric pentru toată cantitatea:

- **545 calorii;**
- **37 g glucide;**
- **17 g grăsimi;**
- **10 g proteine.**

Pentru o porţie (200 g):

- **73 calorii; 5 g glucide; 3 g grăsimi; 2 g proteine.**

48. ALT FEL DE PIURE DE SPANAC

Ingrediente:

- 1,500 kg spanac,
- 1 lingură unt,
- 1/2 lingură făină,
- sare.

Mod de preparare:

Se fierbe spanacul şi se toacă.

Separat se prăjeşte uşor făina cu o lingură de unt. Se stinge cu o ceaşcă sau două de apă în care a fiert spanacul. Se lasă să dea câteva clocote, până ce se obţine un sos gros ca o smântână.

Se amestecă cu spanacul şi se lasă să mai fiarbă puţin, amestecând ca să nu se prindă pe fund.

În loc de rântaşul cu făină, se poate adăuga la spanac o ceaşcă bună de smântână în care s-a pus un praf de făină.

Piureul de spanac se serveşte cu frigănele.

Conţinut caloric pentru toată cantitatea:

- **545 calorii;**
- **37 g glucide;**
- **17 g grăsimi;**
- **10 g proteine**

Pentru o porţie (200 g):

- **73 calorii; 5 g glucide; 3 g grăsimi; 2 g proteine.**

49. SPANAC LA CUPTOR

Ingrediente:

- 1,500 kg spanac,
- 3 linguri brânză rasă,
- 50 g unt proaspăt,
- 1/2 lingură făină,
- sare,
- 6 felii de franzelă,
- 2 linguri unt topit, 1 lingură pesmet.

Mod de preparare:

Se pregăteşte piureul de spanac ca mai sus, adăugînd două linguri de brânză rasă şi puţin unt proaspăt.

Se prăjesc câteva felii de pâine în unt. Se unge cu unt o formă rezistentă la foc. Se aşază feliile de pâine la fund, se toarnă spanacul deasupra, se presară cu o lingură de pesmet fin, amestecat cu o lingură de brânză rasă.

Se dă la cuptor, aşezând forma pe un grătar, pentru ca spanacul să nu fiarbă, ci numai să se rumenească deasupra.

Se serveşte în formă.

Conţinut caloric pentru toată cantitatea:

- **1.140 calorii;**
- **90 g glucide;**
- **40 g grăsimi;**
- **28 g proteine**

Pentru o porţie (250 g):

- **167 calorii; 14 g glucide; 6 g grăsimi; 4 g proteine.**

50. CHIFTELE DE LINTE

Ingrediente:

- 250 g linte,
- 1 felie pâine,
- 1 ceapă mică,
- 1 ou,
- sare, piper,
- 1 lingură făină,
- 2 linguri unt.

Mod de preparare:

Se fierbe lintea . Se scurge bine.
Se trece prin maşina de tocat adăugând o felie mai groasă de pâine înmuiată în apă şi stoarsă bine, ceapă prăjită în unt, un ou, sare, piper şi doi căţei de usturoi (după gust).
Se fac cu mâna chiftele care se dau prin făină şi se prăjesc în ulei.

Conţinut caloric pentru toată cantitatea:

- **1.210 calorii;**
- **170 g glucide;**
- **75 g grăsimi;**
- **60 g proteine**

Pentru o porţie (2 bucăţi):

- **300 calorii; 40 g glucide; 19 g grăsimi; 15 g proteine.**

51.

VINETE ÎMPĂNATE (IMAMBAILDÎ)

Ingrediente:

- 6 vinete potrivite,
- 4 cepe, 1 morcov, 1 pătrunjel, 1/2 ţelină, 1 ardei gras, 1/2 varză,
- 6 căţei de usturoi, frunze şi cozi de ţelină, 2 linguri ulei.

Pentru sos:

- 2 linguri bulion sau 300 g roşii,
- 1 linguriţă făină, 1 lingură ulei, 1 linguriţă zahăr, sare.

Mod de preparare:

Se aleg vinete proaspete, mai mici.

Se taie capătul dinspre coadă, apoi cu un cuţit mic se fac patru despicături în lungime, fără a pătrunde prea adânc. Se ţin circa 10 minute în apă clocotită. Se scot, se sărează, se aşază una lângă alta pe un fund de lemn, iar deasupra se pune alt fund cu greutăţi pe el. Se lasă astfel la teasc o jumătate de oră, să se scurgă şi să iasă amăreala din ele.

Între timp se taie ceapa peştişori şi se rumeneşte în ulei. Se taie ca fideaua tot zarzavatul şi se prăjeşte de asemenea în ulei.

Când zarzavatul s-a înmuiat, se umplu vinetele prin despicături, adăugând şi câte un fir de usturoi, se leagă cu frunze de ţelină opărite şi se aşază într-o cratiţă.

Dacă mai rămâne zarzavat, se pot umple şi câţiva ardei graşi, care se aşează printe vinete.

Se face un sos din putin ulei, bulion sau 2 roşii date prin sită, piper şi 1 lingură de făină.Se toarnă sosul în cratiţă şi se lasă să fiarbă la foc mic 30 minute.

Se serveşte rece.

Conţinut caloric pentru o porţie (o vanată):

- **175 calorii; 24 g glucide; 8 g grăsimi; 6 g proteine.**

52. BAME GRECEŞTI

Ingrediente:

- 1 kg bame,
- 3 cepe,
- 500 g roşii sau 2 linguri bulion,
- 1 ceaşcă oţet sau borş,
- 1 linguriţă făină,
- 1 linguriţă zahăr, sare,
- 3 linguri ulei.

Mod de preparare:

Bamele trebuie să fie tinere şi proaspete, altfel sunt cleioase. Se rup codiţele şi se opăresc cu borş sau cu oţet îndoit cu apă.

Se ţin astfel un sfert de oră, se scurg şi se spală în 2 - 3 ape reci.

Se prăjesc uşor în ulei cepele tăiate mărunt, se presară făina, se sting cu apă, se adaugă bulion sau roşii curăţate de seminţe, zahăr şi sare.

Se pun bamele în sos. Se lasă să fiarbă încet. Ca să nu se sfărâme.

Se servesc reci.

Conţinut caloric pentru toată cantitatea:

- **1.100 calorii;**
- **145 g glucide;**
- **40 g grăsimi;**
- **20 g proteine**

Pentru o porţie (250 g):

- **138 calorii; 18 g glucide; 5 g grăsimi; 2,5 g proteine.**

53. VARZĂ CU TĂIȚEI

Ingrediente:

- 1 varză mică,
- 300 g tăiței,
- 2 linguri unt,
- 2 linguri untură,
- sare,
- piper.

Mod de preparare:

Se taie ca fideaua o varză dulce şi se pune într-o cratiţă cu o lingură de untură, ţinându-se până începe să se înmoaie. Se potriveşte de sare şi piper, după gust.

Între timp se fierb tăiţeii (trebuie să fie cantităţi aproximativ egale de varză şi de tăiţei), se scurg şi se amestecă cu unt.

Se aşază într-o formă rezistentă la foc, un rând de varză, unul de tăiţei şi aşa mai departe. Deasupra se pun câteva bucăţele de unt şi se dă la cuptor să se rumenească.

Conținut caloric pentru toată cantitatea:

- **1.650 calorii;**
- **240 g glucide;**
- **30 g grăsimi;**
- **15 g proteine**

Pentru o porție (250 g):

- **300 calorii; 46 g glucide; 6 g grăsimi; 3 g proteine.**

54. PRAZ UMPLUT CU OREZ

Ingrediente:

- 1 legătură bună de praz,
- 1 ceaşcă orez,
- 3 linguri unt, sare, piper.

Pentru sos:

- 2 cepe,
- 1/2 lingură unt, 1 linguriţă făină, 1 linguriţă zahăr,
- 1 lingură bulion sau 4 - 5 roşii, sare.

Mod de preparare:

Se taie prazul bucăţi lungi de circa 6 cm şi se trage cu grijă miezul. Foile de deasupra rămân în formă de tuburi care se umplu. Miezul scos se toacă mărunt, se înăbuşă cu puţin unt.

Separat se prăjeşte orezul în unt, se stinge cu o ceaşcă de apă. Când orezul începe să se umfle, se amestecă cu prazul înăbuşit, se adaugă sare, piper.

Se umple prazul şi se pune în cratiţă cu unt. Se face un sos din ceapă tocată mărunt şi rumenită, făină, bulion de roşii, zahăr şi puţină apă. Se toarnă deasupra.

Se dă la cuptor. Se lasă să fiarbă până scade sosul cât trebuie.

Se serveşte fierbinte.

Se poate pregăti cu ulei, în acest caz servindu-se rece.

Conţinut caloric pentru o porţie (250 g):

- **290 calorii; 32 g glucide;**
- **6 g grăsimi; 5 g proteine.**

55. RULADĂ CU NUCI SI STAFIDE

Ingrediente:

- un pahar nuci date prin maşina de tocat (200g),
- o mană de stafide (50g) lăsate în prealabil la înmuiat în lapte (~15min),
- 2 linguri de miere
- o lingură de unt topit

Mod de preparare:

Toate aceste ingrediente se amestecă şi se întind uniform peste aluatul pregătit anterior.
Se rulează, se unge cu albuş şi se dă la cuptor pentru 30-40min.

Conținut caloric pentru toată cantitatea (310 g):

- **1.920 calorii,**
- **44 mg colesterol,**
- **120 g proteine,**
- **132 g glucide,**
- **38 mg sodiu.**

56. CORNURI DOSPITE (10-12 porţii)

Ingrediente:

- 500 g făină,
- 200 ml lapte,
- 50 ml ulei,
- 30 g drojdie,
- 1 linguriţă rasă sare,
- rom şi vanile după gust.

Mod de preparare:

Se fierbe făina într-un castron apoi se face loc la mijloc, se toarnă laptele, uleiul, drojdia înmuiată în puţin lapte, sarea romul şi vanilia. se adăugă 2-3 zaharine dizolvate într-un pic de zeamă de lămâie. Se frământă aluatul şi se lasă să crească până îşi dublează volumul. Aluatul se împarte în 5 bucăţi, fiecare bucată întinzându-se într-o foaie rotundă cât mai mare din care se taie cu ajutorul unui pahar forme rotunde;

În centrul fiecărei forme se pune un pic de magiun de prune, se rulează se mai lasă un pic să crească şi se pun într-o tavă unsă cu unt la foc iute.

În loc de magiun se poate folosi nucă.

Conținut caloric pentru toată cantitatea:

- **2.492 calorii**
- **35 mg colesterol,**
- **71,8 g proteine,**
- **408 g glucide,**
- **138 mg sodiu.**

57.

CARTOFI DIN BISCUIȚI
(6-7 porții)

Ingrediente:

- 20 de biscuiți din comerț, dietetici,
- 200 ml lapte îndulcit cu o zaharină,
- 200 g nuci măcinate,
- 1 lingură cacao,
- rom, vanilie după gust.

Mod de preparare:

Biscuiții se înmoaie în laptele îndulcit, se adăugă nucile măcinate, cacaua, romul și vanilia.
Se amestecă toate ingredientele și se lasă până a 2-a zi la rece.
Din amestec se pot face perișoare de mărimea unei nuci, care se pot da printr-un praf de cacao și se servesc ca atare.

Conținut caloric pentru toată cantitatea (310 g):

- **3.000 calorii,**
- **30 mg colesterol,**
- **73 g proteine,**
- **33 g fibre,**
- **275 g glucide,**
- **105 mg sodiu.**

58.

MINCIUNI
(10-12 porţii)

Ingrediente:

- 100 g de unt,
- 1 ou,
- 100 ml lapte bătut,
- o linguriţă zahăr vanilat,
- un praf de sare,
- făină cât cuprinde (200g).

Mod de preparare:

Se amestecă toate ingredientele astfel încât să rezulte un aluat mai moale. Aluatul se lasă 30 de minute să să odihnească.

Se întinde o foaie subţire din care se taie fâşii de aproximativ 6 cm lungime şi 2 cm lăţime, apoi pe fiecare fâşie se face o crestătură la mijloc, în lung prin care se trece unul dintre capetele fâşiei (să pară înnodată).

Se prăjesc în ulei (3ml ulei/bucată) astfel încât să nu fie prea rumene, se scot şi se scurg bine de grăsime, apoi se pot presăra cu zahăr dietetic sau se consumă ca atare, de preferinţă calde.

Conţinut caloric pentru toată cantitatea:

- **1.765 calorii,**
- **406 g colesterol,**
- **94 g proteine,**
- **0 g fibre,**
- **212 g glucide,**
- **156 mg sodiu.**

59.

GOGOŞI DE CARTOFI
(10 - 12 porţii)

Ingrediente:

- 200 g de cartofi,
- 200 g făină,
- 100 ml apă caldă,
- 10 g drojdie,
- un praf de sare.
- 100 ml ulei pentru prăjit (5 linguri)
- o linguriţă zahăr vanilat.

Mod de preparare:

Se fierb cartofii în coajă, apoi se curaţă, şi cât sunt fierbinţi se trec prin maşina de tocat.

Se amestecă cu făină şi cu apă caldă astfel încât să obţinem un aluat potrivit de tare. Se adăugă un praf de sare şi drojdia înmuiată într-o linguriţă de apă caldă. Se frământă bine şi se ţine la cald până îşi dublează volumul.

Se întinde o foaie de grosimea degetului din care se taie forme rotunde şi prăjesc în ulei.

Conţinut caloric pentru toată cantitatea (310 g):

- **1.620 calorii,**
- **0 mg colesterol,**
- **76 g proteine,**
- **0 g fibre,**
- **210 g glucide,**
- **25 mg sodiu.**

60. PORTOCALE ÎN ALUAT
(4 porţii)

Ingrediente:

- 2 portocale tăiate în felii rotunde,
- 1 ou,
- 4 linguri de lapte (80ml),
- 2 linguri făină (40g),
- o linguriţă de ulei (10ml),
- o linguriţă de coniac,
- sare după gust.

Mod de preparare:

Se separă albuşul de gălbenuş. Albuşul de bate spumă iar gălbenuşul se freacă cu laptele, se adăugă făina, uleiul, coniacul şi sarea.

Se adăugă albuşul bătut spumă şi se mai amestecă de 2-3 ori să se omogenizeze compoziţia.

După care fiecare felie de portocală se înmoaie în aluat şi se prăjeşte în ulei încins.

Conţinut caloric pentru toată cantitatea:

- **583 calorii,**
- **49 g colesterol,**
- **18 g proteine,**
- **4,2 g fibre,**
- **11 g glucide,**
- **57 mg sodiu.**

61. PRĂJITURĂ ORIENTALĂ (20 porţii)

Ingrediente:

Pentru aluat:

- 400 g fainã,
- 200 g smântânã 12%,
- 200 g unt, un ou, sare dupã gust

Pentru umplutură:

- 100 g stafide, 200g nuci, o lingură miere (20g),
- o lingură zahăr (15g),
- scorţişoară după gust.

Mod de preparare:

Umplutra se prepară din stafide şi nuci tăiate mărunt, se amestecă cu zahărul, mierea şi scorţişoara.

Aluat: untul moale se freacă cu smântână, se adăugă sarea şi faina şi se frământă aluatul până ce devine elastic şi nu se lipeşte de mână.

Acesta se întinde într-un strat subţire, deasupra se pune umplutură.

Se formează o ruladă care se pune într-o formă unsă cu unt sau ulei.

Se coace timp de 15-20 de minute.

Opţional rulada se poate unge cu unt înainte de a fi băgată la cuptor.

Conţinut caloric pentru toată cantitatea:

- **3.548 calorii,**
- **54 g colesterol,**
- **15 g proteine,**
- **35 g fibre,**
- **352 g glucide,**
- **300 mg sodiu.**

62. PRĂJITURĂ CU ULEI

Ingrediente:

- 2 linguri miere,
- 1 vârf de linguriţă bicarbonat,
- 200 g făină,
- 4 linguri ulei, 20 g drojdie, un praf de sare,
- 3 linguri magiun de prune fără zahăr,
- 3 linguri nuci,
- 1 lingură zahăr.

Mod de preparare:

Se freacă într-o cratiţă mică mierea cu bicarbonatul, ţinându-se până ce mierea a devenit lichidă.

Se cerne făina pe masa de aluat, se face loc la mijloc, se pune mierea, uleiul, drojdia înmuiată cu puţină apă şi un praf de sare. Se frământă aluatul şi se lasă să se odihnească o jumătate de oră. Se împarte apoi în două, se întind pe rând două foi, se ung cu un strat subţire de magiun şi se presară cu nuci măcinate, amestecate cu puţin zahăr.

Se rulează fiecare foaie nu prea strâns, se aşază amândouă ruladele în tavă, se taie în felii groase de două degete şi se coc la foc potrivit.

Conţinut caloric pentru toată cantitatea:

- **2.060 calorii din care 80 g grăsimi,**
- **28 g proteine,**
- **245 g glucide.**

63. MACAROANE

Ingrediente:

- 300 g migdale sau nuci,
- 4 albuşuri,
- 100 g zahăr dietetic (fructoză),
- 50 g smântână (12%).

Mod de preparare:

Se dau prin maşină migdalele sau nucile curăţate de coajă şi se freacă bine cu două albuşuri nebătute. Se adaugă zahărul, smântâna proaspătă şi la sfârşit spuma de la două albuşuri.

Compoziţia trebuie să fie potrivit de moale, dar să nu se întindă.

Se toarnă cu cornetul pe o foaie de hârtie albă, turtiţe de 3-4 cm diametru. Se umezesc cu o pensulă cu apă, se aşază cu hârtia în tavă şi se coc la foc slab. Se scot cât sunt calde, umezind uşor hârtia pe dos.

Când sunt gata, aceste prăjituri rămân puţin cleioase la mijloc. Înainte de a se introduce în cuptor, pe fiecare turtiţă se poate pune un bob de vişină sau de cireaşă.

Conţinut caloric pentru toată cantitatea:

- **2.625 calorii,**
- **186 g colesterol,**
- **52 g glucide,**
- **45 g proteine.**

64. PESMEŢI FLORINA

Ingrediente:

- 250 g făină,
- 1 ou,
- 3 linguri caimac,
- 75 g zahăr dietetic (fructoză),
- un vârf de linguriţă de bicarbonat,
- 65 g unt proaspăt,
- un praf de sare, vanilie.

Mod de preparare:

Se cerne făina pe masa de aluat, se face loc la mijloc şi se pun: caimacul, oul, zahărul, bicarbonatul proaspăt cernut, sare, vanilie.

Se amestecă întâi cu o lingură, se mai adaugă unt proaspăt tăiat bucăţele şi se frământă apoi bine aluatul cu mâna. Se lasă o oră la rece să se odihnească.

Se întinde o foaie ca de tăiţei, se taie forme pătrate de mărimea biscuiţilor din comerţ, se înţeapă deasupra cu o furculiţă şi se coc la foc potrivit.

Conținut caloric pentru toată cantitatea:

- **1.550 calorii,**
- **50 g colesterol,**
- **20 g proteine,**
- **210 g glucide.**

CONŢINUTUL ÎN PROTEINE, FOSFAŢI ŞI POTASIU AL ALIMENTELOR PERMISE ÎN KETODIETA
(0,4 - 0,6 g proteine/kg corp)

ALIMENT	Proteine g/100g	Fosfaţi mg/100g	Potasiu mg/100mg
Afine	0,7	12	–
Mandarine	0,8	48	–
Mure	1,4	40	–
Cirese	1,1	19	90 (cirese gem)
Caise	0,9	15	278
Portocale	0,9	23	177
Grapefruit	0,6	18	–
Piersici	0,8	26	205
Pepene rosu	0,5	11	158
Pepene galben	0,8	21	295
Pere	0,5	15	126
Mere	0,3	11	144
Prune	0,7	18	221
Struguri	0,8	20	192
Capsuni	0,6	29	147
Ananas	0,4	–	–
Banane	1,3	28	330
Alune	12,7	–	–
Zmeura	0,7	44	170
Compot fructe	0,3 – 0,6	7 – 23	–
Prune uscate	2,5	73	824
Stafide	2,5	129	–
Ciuperci	4	123	422
Conopida	2,4	50	328
Fasole verde	2,4	35	248

ALIMENT	Proteine g/100g	Fosfaţi mg/100g	Potasiu mg/100mg
Mazare verde	6,5	53	–
Spanac	2,3	55	633
Varza	1,7	28	227
Cartofi	2	50	443
Ceapa uscata	1,4	38	175
Ceapa verde	1	35	–
Usturoi	6,8	134	515
Salata verde	1,3	49	383
Ridichi	1,1	45	336
Morcovi	1,1	35	290
Rosii	1	26	297
Castraveti	0,8	23	141
Praz	2,5	50	–
Gulii	1,8	42	–
Telina	1,5	30	–
Ridichi	0,8	25	–
Vinete	1,3	27	–
Ardei gras	1,1	25	–
Ardei umpluti cu orez	2,5	24	–
Dovlecei	1,1	28	–
Urzici	7	–	–
Masline	4	92	–
Salam porc	10,5	2,3	–
Salam vara	14	2,7	–
Carne tocata	8,3	70	–

ALIMENT	Proteine g/100g	Fosfaţi mg/100g	Potasiu mg/100mg
Pasta mici	12,3	109	–
Parizer	10,1	147	–
Crenvusti	11	117	–
Toba	10	102	–
Crap in sos tomat	11	295	–
Icre peste	4	–	–
Scrumbii	14,2	240	–
Ou integral	12,8	216	147
Albus ou	10,8	21	154
Ou rata	11,7	–	–
Iaurt	3,3	90	150
Lapte integral 1,5	3,2	92	157
Smantana 10%	3,1	63	132
Sana	3,5	64	–
Paine alba	6,3	265	270
Paine graham	7,3	170	–
Paine secara	6,2	160	–
Paste fainoase	2,5	103	–
Orez	2,2	120	150
Margarina 82%	0,5	–	–
Unt 65%	5	–	–
Ciocolata	5,5	215	–
Dulceata	0,5	20	–
Gem de prune	0,6	17	–
Miere	0,3	–	–

ALIMENT	Proteine g/100g	Fosfaţi mg/100g	Potasiu mg/100mg
Zahar	0,0	–	–
Caramele cu fructe	1,2	–	–
Cafea	0,2	350	80
Bere blonda	0,6	13	21
Vin rosu	0,0	–	–
Tuica	0,0	–	–
Coca-Cola	0,5	15	1
Suc portocale	0,1	–	–
Suc de pere	0,1	–	–
Ceai negru	0,5	3	16
Carne vita	16-22	180	310
Carne pui	21,6	200	218
Carne porc	16	207	280
Carne oaie	16	–	–
Carne miel	18	205	–
Ficat pasare	19	240	218
Ficat porc	19	210	–
Crap	18,9	250	–
Macrou	22	250	–
Hering	17.7	240	–
Sardina in ulei	17,8	315	–
Pasta peste	14,7	–	–
Carnati	15,2	190	270

ALIMENT	Proteine g/100g	Fosfaţi mg/100g	Potasiu mg/100mg
Sunca, Muschi T	23	225	–
Galbenus ou	17,3	590	138
Fasole uscata	22	429	1.310
Cascaval	20-22	600	131
Branza topita	16,6	875	–
Cedar	16,6	875	–
Telemea vaca	18,8	266	106
Branza vaci	16,3	160	95
Branza burduf	28	620	–
Telemea oaie	17	260	–
Cacao	23,4	–	–
Halva	18,4	485	–
Chifle extra	9,8	95	–
Paine secara	6,2	160	–
Arahide	26	380	–
Nuci	15	390	–
Seminte floarea soarelui	27	–	–

CLASIFICREA ALIMENTELOR ÎN FUNCŢIE DE CONŢINUTUL ÎN POTASIU

GRUPE DE ALIMENTE	Continut redus de potasiu	Conţinut crescut de potasiu (peste 200 mg/porţie)
FRUCTE	mere (proaspete, suc) coacăze cireşe struguri mandarine piersici pere ananas zmeură pepene	caise (*proaspete sau uscate*) avocado banane smochine fructe uscate grape fruit (*fruct şi suc)* kiwi mango nectarine portocale papaya rodie prune
LEGUME	mazăre verde varză verde şi roşie conopidă porumb proaspăt castraveţi vinete salată verde ciuperci bame ceapă ridichi dovlecei	mazăre şi fasole uscate broccoli, varză de Brusselles morcovi linte ciuperci conservate cartofi dovleac spanac roşii
ALTE GRUPE DE ALIMENTE	orez paste pâine şi produse de panificaţie (făină albă) cafea, ceai	produse din făină integrală, (tărâţe) lapte (toate formele), iaurt ciocolată nuci, seminţe suplimente nutriţionale (substituente de sare de bucătărie !)

CONŢINUTUL ÎN FOSFAT AL PRINCIPALELOR GRUPE DE ALIMENTE ÎN MG/G DE PROTEINE

Conţinut de fosfat (mg/g proteine)	Surse alimentare
< 5	albuş de ou
5,1 - 7	carne de pui creveţi
7,1 - 10	carne: curcan, vită, pork, capră, miel peşte: ton (conservă) crab, homar
10,1 - 11,9	brânză proaspătă peşte: somon
12 - 14,9	ou integral arahide peşte: somn
15 - 20	produse din soia (lapte,etc) nuci ficat (pui, vită) somon (conservă)
> 20	brânză telemea, topită migdale, nuci caju lapte semidegresat şi derivate

TABELE DE COMPOZITIE CHIMICA SI VALOARE ENERGETICA A PRINCIPALELOR PRODUSE ALIMENTARE

Conf dr C Serafinceanu

Continutul in nutrienti,in grame la 100 g de aliment consumabil

Nr. crt.	Denumirea alimentului	Pr %	L %	HC %	K mg	P mg	Na mg	Energie Kcal
0	1	2	3	4	5	6	7	8
Lapte si produse lactate								
1	Lapte de vaca integral	3,5	3,5	4,5	160	114	40	65
2	Lapte de vaca normalizat	3,5	1,7	4,9	160	114	40	50
3	Lapte smantanit	3,5	0,1	5,0	160	114	40	36
4	Lapte batut de vaca	3,2	2,9	5,5	181	120	120	63
5	Chefir	4,0	2,8	4,0	181	120	120	59
6	Sana	3,5	3,6	4,0	181	120	120	64
7	Iaurt	3,2	2,6	4,0	181	120	120	54
8	Branza grasa de vaca	13,0	9,0	4,5	65	80	18	155
9	Branza dietetica de vaca	18,0	-	4,0	65	80	18	90
10	Branza de burduf	27,4	27,4	0,5	146	400	515	369
11	Telemea de oaie	18,9	24,0	1,0	146	400	515	305
12	Telemea de vaca	19,4	20,4	1,0	146	400	515	273
13	Cascaval Dobrogea	28,6	32,4	1,0	145	400	515	423
14	Cascaval Penteleu	25,0	19,0	1,0	146	400	515	283
15	Parmezan	31,4	25,4	0,2	150	550	700	366
16	Branzeturi topite .	7,0	36,0	0,9	-	100	-	366

Nr. crt.	Denumirea alimentului	Pr %	L %	HC %	K mg	P mg	Na mg	Energie Kcal
0	1	2	3	4	5	6	7	8
Carne, organe si produse din carne								
17	Carne de vaca slaba	20,4	2,2	-	110	200	408	104
18	Carne de porc slaba	20,4	6,3	-	442	170	170	142
19	Carne de gaina	21,0	6,0	-	359	160	400	142
20	Carne de pui de gaina	20,1	10,2	-	359	160	400	177
21	Creier de bovine	10,5	9,0	-	327	380	195	127
22	Ficat de bovine	19,7	3,0	-	310	380	333	109
23	Rinichi de bovine	18,0	5,0	-	259	250	450	120
24	Inima de bovine	17,0	4,0	-	326	130	290	107
25	Limba bovine	15,7	17,6	-	230	200	133	
26	Prepaate de tip prospaturi: parizer, crenvurst,polonez.	13,0	26,0	-	160	150	2000	295
27	De tip semiafumat: Bucuresti, Italian, Vanatoresc.	17,0	34,6	-	510	150	1900	391
28	Salam de vara	20,0	47,0	-	252	150	1260	519
29	Cabanos	19,4	31,7	-	226	150	1050	374
30	Caltabos alb	18,2	19,7	-	143	180	750	258
31	Sunca presata	24,9	20,7	-	314	220	855	294
32	Muschi tiganesc	21,6	26,3	-	310	220	800	333
33	Toba I	23,0	22,0	-	130	250	1750	299
34	Lebarvurst	16,8	30,1	-	160	150	2000	349
35	Pateu de ficat	19,6	19,5	-	195	250	1100	261
36	Haseu din carne de porc	16,6	25,5	-	190	250	1000	305

Nr	Denumirea alimentului	Pr %	L %	HC %	K mg	P mg	Na mg	Energie Kcal
0	1	2	3	4	5	6	7	8
Peşte si produse din peste								
37	Anghilă	15	25	-	220	200	65	294
38	Crap	15,9	6,3	-	310	137	50	124
39	Fitofag	18	1,9	-	210	177	70	91
40	Merluciu	20,2	0,9	-	240	173	125	91
41	Sardele în ulei	22,5	21,4	-	397	430	240	291
42	Ton	21,5	15,5	-	40	200	43	232
43	Heringi	18,0	10,0	-	210	177	70	167
44	Macrou	22,0	10,0	-	240	173	125	183
45	Stavrid	21,0	3,0	-	210	170	80	114
46	Crap in sos tomat	10,6	6,9	4,3	310	137	50	125
47	Caras in sos tomat	11,5	6,2	3,4	310	130	60	118
48	Babusca in sos tomat	11,1	5,6	3,4	280	200	50	112
49	Cod in sos tomat	14,9	1,3	2,9	180	200	120	85
50	Hering in sos tomat	16,2	10,4	1,8	397	430	240	170
51	Macrou in sos tomat	14,5	10,6	1,6	240	173	125	164
52	Scrumbie de Dunare	12,4	39,1	-	260	204	130	414
53	File de sardine in ulei	19,3	21,6	-	300	348	100	280
54	Icre crap	25,0	3,0	-	400	200	900	130
55	Icre stiuca	27,0	1,5	-	400	-	900	125
56	Icre negre (caviar)	26,0	15,0	-	400	178	900	246
57	Icre Manciuria	35,0	12,0	-	420	490	900	255
Oua								
58	Ou de gaina, integral	14	12	0,6	140	220	130	171
59	Galbenus de ou de gaina	16	32	0,3	120	500	50	364
60	Albus de ou de gaina	13	0,2	0,5	150	35	180	57
61	Ou de rata (60 g)	7	8	0,2	80	-	70	104

Nr. crt.	Denumirea alimentului	Pr %	L %	HC %	K mg	P mg	Na mg	Energie Kcal
0	1	2	3	4	5	6	7	8
Legume proaspete, conserve din legume								
62	Ardei gras verde	1,1	0,2	2,5	186	25	-	17
63	Ardei gras rosu	1,3	0,4	7,3	186	-	-	39
64	Cartofi noi	1,7	0,2	17,4	550	-	13	80
65	Cartofi maturi	2,0	0,15	19,0	510	45	20	88
66	Castraveti	1,3	0,2	2,9	170	27	15	19
67	Ceapa verde	1,0	0,2	3,5	270	45	65	20
68	Ceapa uscata	1,5	0,2	8,0	130	45	25	40
69	Ciuperci	5,0	0,5	2,3	470	135	12	35
70	Conopida	2,8	0,3	3,9	420	60	10	30
71	Dovlecei	0,9	0,1	3,2	300	20	15	18
72	Fasole verde	2,0	0,2	5,7	275	60	10	33
73	Mazare verde boabe	8,4	0,5	14,0	311	-	30	96
74	Morcovi	1,5	0,3	8,8	220	40	100	45
75	Pastarnac	1,4	0,5	15,0	380	70	20	72
76	Patrunjel radacina	1,1	0,8	10,0	900	120	35	53
77	Tomate	1,1	0,3	3,1	310	30	25	20
78	Vinete	1,3	0,2	4,8	240	20	10	27
79	Praz	2,3	0,4	9,9	200	57	7	54
80	Ridichi de luna	0,6	0,1	3,8	120	25	60	19
81	Ridichi de iarna	1,3	0,1	4,9	280	35	152	36
82	Salata verde	1,9	0,3	2,9	320	50	3,1	22
83	Sfecla rosie	1,3	0,1	9,0	100	30	80	43
84	Spanac	3,5	0,3	2,0	700	55	70	25
85	Telina radacini	1,4	0,3	5,9	340	35	130	33
86	Urzici	7,9	0,7	7,1	-	-	-	68
87	Usturoi	7,2	0,2	26,0	250	-	20	137
88	Varza alba	1,8	0,2	5,8	400	60	30	33
89	Varza Bruxelles	4,0	0,5	7,0	400	78	32	50
90	Varza rosie	1,9	0,2	5,6	250	32	32	33
91	Conopida in apa (conserve)	0,9	-	1,5	300	-	35	10
92	Dovleci in apa (conserve)	1,8	0,5	2,5	120	-	-	22
93	Fasole verde obisnuita (conserve)	1,1	0,4	2,5	340	28	50	18

Nr. crt.	Denumirea alimentului	Pr %	L %	HC %	K mg	P mg	Na mg	Energie Kcal
0	1	2	3	4	5	6	7	8
Legume proaspete, conserve din legume								
94	Mazare verde boabe (conserve sterilizate)	6,5	0,5	10,0	900	53	60	72
95	Bame in bullion (conserve sterilizate)	1,5	0,6	6,0	-	-	-	36
96	Ghiveci in bullion	1,4	0,5	3,7	350	-	40	26
97	Tomate in bullion	1,7	0,4	3,1	300	-	25	23
98	Vinete in bullion	1,0	0,5	1,5	300	-	20	15
99	Ghiveci in ulei	2,0	8,0	4,2	330	-	40	100
100	Tocana de legume	1,0	6,0	3,1	310	-	40	73
101	Bamein ulei	1,9	6,0	6,2	-	-	-	89
102	Bulion de tomate	3,0	-	11,6	-	50	-	62
103	Pasta de tomate	5,1	-	15,4	-	68	-	85
104	Castraveti in otet	0,6	-	1,5	-	20	-	9
105	Gogosari intregi in otet	0,7	-	3,0	-	20	-	15
106	Gogosari taiati in otet	0,8	-	2,6	-	20	-	14
107	Salata de varza rosie	1,0	-	3,0	250	32	32	16
108	Salata de sfecla rosie	1,0	-	8,2	100	30	80	38
109	Varza acra	1,2	-	3,3	350	34	1300	18
110	Banana	1,3	0,6	13,4	380	30	3	66
111	Caise	1,0	-	13	320	25	1	57
112	Capsuni	1,0	1,0	9,0	160	30	2	50
113	Cirese	1,0	0,3	18,0	280	20	3	81
114	Coacaze	1,5	0,6	10,2	275	38	3	54
115	Fragi de padure	1,3	1,0	9,8	160	38	2	54
116	Grepfruit	0,5	0,2	6,5	230	10	2	30
117	Gutui	0,5	0,5	14,2	200	28	4	65

Nr. crt.	Denumirea alimentului	Pr %	L %	HC %	K mg	P mg	Na mg	Energie Kcal
0	1	2	3	4	5	6	7	8
Legume proaspete, conserve din legume								
118	Lamai	0,9	0,7	6,2	170	20	3	36
119	Mandarine	0,8	0,1	8,7	110	23	2,2	40
120	Macese	4,1	1,2	21,8	220	25	5	117
121	Mere	0,3	0,5	15,0	120	10	3	67
122	Mure	1,5	1,4	14,1	260	50	2	77
123	Pepeni galbeni	0,5	0,1	5,0	320	30	14	23
124	Pepeni verzi	0,5	0,1	5,4	270	15	8	25
125	Pere	1,0	1,0	16,0	130	12	3	79
126	Piersici	1,0	-	10,0	260	20	3	45
127	Portocale	0,8	0,2	10,1	200	23	4	47
128	Prune	0,6	0,1	21,0	300	32	3	89
129	Zmeura	1,0	1,0	14,0	220	29	3	71
130	Struguri	2,1	1,7	18,0	300	24	2	98
131	Visine	1,0	0,5	14,0	290	30	3	66

Nr. crt.	Denumirea alimentului	Pr %	L %	HC %	K mg	P mg	Na mg	Energie Kcal
0	1	2	3	4	5	6	7	8
Fructe deshidratate								
132	Caise fara samburi	5,2	0,4	68,0	-	139	-	304
133	Curmale cu samburi	1,9	0,6	74,0	-	64	-	316
134	Mere	1,0	1,0	55,0	-	48	-	239
135	Pere	2,4	0,4	70,0	-	61	-	300
136	Piersici	3,0	0,6	69,4	-	125	-	302
137	Prune cu samburi	2,5	0,5	71,0	800	85	12	306
138	Smochine	4,3	1,3	58,0	780	111	34	267
139	Stafide	2,5	0,5	71,0	708	129	31	306

Nr. crt.	Denumirea alimentului	Pr %	L %	HC %	K mg	P mg	Na mg	Energie Kcal
0	1	2	3	4	5	6	7	8
Sucuri naturale, compoturi								
140	Suc natural de mere	0,09	-	17,4	120	9	1	72
141	Suc de pere	0,02	-	14,1	220	10	3	57
142	Suc de prune	0,09	-	13,7	-	-	-	56
143	Suc de zmeura	0,16	-	12,3	-	12	-	51
144	Suc de struguri	0,13	-	20,0	300	30	2	83
145	Suc de tomate	1,0	-	5,0	-	32	-	25
146	Compot de caise	0,5	-	14,0	-	16	-	59
147	Compot de cirese	0,4	-	15,5	-	-	-	65
148	Compot de gutui	-	-	17,0	-	-	-	70
149	Compot de mere	0,3	-	17,5	-	6	-	73
150	Compot de pere	0,2	-	20,5	-	7	-	85
151	Compot de piersici	0,6	-	16,1	256	20	16	68
152	Compot de prune	0,4	-	15,3	-	11	-	64
153	Compot de visine	0,4	-	15,5	-	17	-	65

Nr. crt.	Denumirea alimentului	Pr %	L %	HC %	K mg	P mg	Na mg	Energie Kcal
0	1	2	3	4	5	6	7	8
Leguminoase uscate								
154	Fasoale boabe	23,0	1,7	47,0	1500	309	60	303
155	Linte boabe	25,0	1,9	52,0	700	242	90	333
156	Mazare boabe	21,5	1,9	53,0	1000	303	35	323

Nr. crt.	Denumirea alimentului	Pr %	L %	HC %	K mg	P mg	Na mg	Energie Kcal
0	1	2	3	4	5	6	7	8
Paine, produse de panificatie, crupe, paste fainoase, biscuiti								
157	Paine de grau alba	7,5	0,4	52,0	120	87	360	247
158	Paine de grau intermediara	7,5	0,7	48,0	-	98	-	234
159	Paine degrau neagra	8,4	1,2	48,0	190	164	400	242
160	Paine secara	12,4	1,7	67,7	200	256	400	344
161	Paine graham	9,1	1,0	51,0	-	218	-	256
162	Corniuri, chifle simple	8,2	0,4	57,1	120	61	260	271
163	Faina de grau extractie 75%	11,8	1,4	72	200	132	30	356
164	Faina de secara	8,9	1,2	74,6	-	146	-	353
165	Faina de porumb	9,6	1,7	72,1	300	250	10	351
166	Arpacas de orz	9,5	1,5	72,0	160	236	3	348
167	Orez decorticat	8,1	1,2	75,5	200	150	30	354
168	Gris	9,4	0,9	75,9	180	101	25	358
169	Fulgi de ovaz	13,6	6,3	63,3	370	353	35	374
170	Paste fainoase obisnuite	10,9	0,6	75,6	140	97	200	360
171	Paste fainoase cu ou	10,2	2,2	79,1	140	156	200	386
172	Biscuiti	8,2	9,5	74,0	90	150	300	425

Nr. crt.	Denumirea alimentului	Pr %	L %	HC %	K mg	P mg	Na mg	Energie Kcal
0	1	2	3	4	5	6	7	8
Fructe deshidratate								
173	Arahide	25,8	44,5	15,7	680	400	7	584
174	Alune in coaja	12,0	63,0	17,0	690	460	4	705
175	Masline negre	20,0	35,0	7,2	100	92	2300	437
176	Masline verzi	12,5	10,0	8,1	-	85	-	177
177	Nuci	21,0	59,0	3,7	450	360	4	659

Nr. crt.	Denumirea alimentului	Pr %	L %	HC %	K mg	P mg	Na mg	Energie Kcal
0	1	2	3	4	5	6	7	8
Zahar, produse zaharoase, gemuri, dulceturi, marmelade								
178	Zahar	-	-	100	0,5	-	0,3	410
179	Glucoza	-	-	78,0	-	-	-	320
180	Miere de albine	0,5	0,2	81,0	10	33	5	336
181	Amidon	-	-	83,0	-	-	-	340
182	Caramelelapte	-	-	96,0	-	-	-	394
183	Caramelefructe	1,2	6,4	83,1	-	-	-	405
184	Caramelemiere	3,7	5,0	84,0	-	-	-	406
185	Caramelerom	2,7	5,4	64,0	-	-	-	323
186	Caramele cu lapte si malt	6,4	6,9	81,0	-	-	-	422
187	Dropsuri	-	-	98,5	-	-	-	403
188	Dropsurilapte	2,3	2,0	95,0	-	-	-	417
189	Drajeuri	-	-	99,0	-	-	-	405
190	Bomboane fondante	3,1	9,1	78,7	-	-	-	420
191	Bomboane ciocolata	7,0	33,8	56,3	-	-	-	574
192	Sirop de fructe (visine, zmeura)	0,4	-	64,0	-	-	-	264
193	Gem de caise	0,65	-	58,0	-	-	-	240
194	Gem de piersici	0,64	-	58,0	-	15	-	240
195	Gem de prune	0,62	-	59,0	-	14	-	244
196	Gem de zmeura	-	-	60,0	-	-	-	246
197	Gem de visine	0,83	-	60,0	-	-	-	250
198	Gem de capsuni	0,34	-	58,0	-	10	-	239
199	Gem de gutui	0,35	-	58,0	-	12	-	239
200	Dulceata trandafiri	-	-	68,0	-	-	-	278
201	Jeleu de afine	0,6	-	76,0	-	-	-	314
202	Jeleu de mure	0,5	-	65,0	-	-	-	269
203	Marmelada amestec	0,8	-	54,0	-	12	-	225
204	Marmelada	0,42	-	71,0	-	10	-	292
205	Magiun prune	1,5	-	55,0	-	17	-	232
206	Ciocolatamenaj	6,5	27,5	62,0	900	619	60	536
207	Ciocolata lapte	6,9	40,0	50,0	442	445	10	605
208	Halva fl. soarelui	18,8	31,5	43,0	-	-	-	546

Nr. crt.	Denumirea alimentului	Pr %	L %	HC %	K mg	P mg	Na mg	Energie Kcal
0	1	2	3	4	5	6	7	8
Grasimi alimentare								
209	Smantana 20%	2,5	30,0	3,1	126	35	70	302
210	Smantana 30%	2,5	29,5	3,0	95	60	30	297
211	Unt	6,0	74,0	2,0	14	25	10	721
212	Ulei de floarea soarelui	-	100	-	-	-	-	930
213	Ulei de floarea soarelui si soia	-	100	-	-	-	-	930
214	Ulei soia	-	100	-	-	-	-	930
215	Margarina	-	82,5	-	-	12	-	767
216	Ulei germeni porumb	-	100	-	-	-	-	930

Nr. crt.	Denumirea alimentului	Pr %	L %	HC %	K mg	P mg	Na mg	Energie Kcal
0	1	2	3	4	5	6	7	8
Alte produse								
217	Bere blondă (100 ml)	0,5	0	2,9	33	28	5	43
218	1 Ceaşcă de cafea (50 ml)	0	0	0	33	1	0	1
219	1 Ceaşcă de ceai (100 ml)	0	0	0	20	60	1	0,5
220	Ciocolată menaj	1,9	32	64,3	471	240	250	569
221	Coca Cola (100 ml)	0	0	11	150	1	8	46
222	Gumă de mestecat cu fructe	0,1	0	78,5	8	5	0	310
223	Îngheţată de fructe	0	0	32,6	38	26	?	134
224	Ketchup	2	0,3	24	600	40	1200	109
225	Maioneză	1,5	80	3	18	60	400	774
226	Muştar	6	6	6	200	190	2500	105
227	Parfait	2,2	4,5	27,8	99	117	?	165
228	Praf decacao	21,4	19	32,4	1600	700	40	386
229	Vin alb, demisec (100 ml)	0,1	0	2	88	8	3	70
230	Vin roşu, sec (100 ml)	0,1	0	0,3	100	10	3	65

CUPRINS

Scurtă prefață	5
Ce este Boala Cronică de Rinichi ?	7
Ce este denutriția și care este legătura dintre aceasta și Boala Cronică de Rinichi ?	12
Intervenția Medicală Nutrițională (IMN)	16
Ketodieta – sugestii gastronomice	22
Aperitive	23
Supe	31
Salate	44
Feluri principale	49
Deserturi	77
Alimente permise în Ketodietă	88

Clasificarea alimentelor în funcție de conținutul în potasiu 93

Conținutul în fosfat al principalelor alimente 94

Compoziția chimică şi valoare energetică a principalelor produse alimentare 95

NOTE

NOTE

NOTE

NOTE

NOTE